



**Dependência da Internet, a perceção de saúde e os estilos de vida: um estudo exploratório**

XVII Curso de Mestrado em Saúde Pública

**Ítala Amélia Pedroso Veloso**

**Julho, 2016**





## **Dependência da Internet, a perceção de saúde e os estilos de vida: um estudo exploratório**

Trabalho de Projeto apresentado para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Saúde Pública, na especialidade de Promoção da Saúde, realizado sob a orientação científica da Professora Doutora Emília Martins

Nunes

**Julho, 2016**



## **Agradecimentos**

A conclusão desta etapa não seria de todo possível sem o apoio de todos aqueles que direta ou indiretamente me auxiliaram na realização deste projeto de investigação.

Agradeço do fundo do meu coração à Professora Doutora Emília Nunes primeiro por ter aceitado orientar o meu trabalho, depois pela sua sabedoria, amabilidade e disponibilidade e por fim pelo apoio, incentivo, motivação, críticas, revisão de texto e sugestões dadas ao longo de todo este trabalho que contribuíram para a realização de um trabalho com maior rigor e qualidade. Mesmo numa altura em que tinha muitas tarefas sobrepostas, foi incansável na disponibilidade e apoio para comigo.

Quero também agradecer à Professora Doutora Carla Nunes pela disponibilidade e apoio no tratamento dos dados, análise estatística e apresentação dos resultados e pela forma amável e descontraída em que sempre me recebeu.

Ao meu amigo e doutorado Adilson Marques devo um sincero agradecimento, pelos esclarecimentos, paciência e total disponibilidade não só na análise estatística dos resultados, mas por rever comigo os elementos estatísticos básicos que possibilitaram o meu entendimento e leitura dos dados de forma mais clara e objetiva, numa altura em que o desespero e frustração quase tomavam conta de mim.

À Doutora Isabel Andrade quero deixar o meu especial agradecimento pela disponibilidade, generosidade e apoio na revisão da bibliografia, contribuindo assim para a realização de um trabalho com maior qualidade.

À minha família, em especial mãe, irmãos e irmãs, deixo um agradecimento pela compreensão, apoio e incentivo incondicionais.

Aos meus amigos, que estando perto ou longe estiveram sempre a motivar-me e a encorajar-me a seguir em frente, a não parar nem desistir pois tal como dito por uns: “forward is the way and is only missing the almost to get one step closer to the end”.

Por fim, mas não menos importante, quero agradecer a todos os que participaram no meu trabalho de projeto e que disponibilizaram um pouco do seu tempo para responder ao inquérito por questionário divulgado.

Este momento não existiria sem cada um de vocês.

A todos, o meu sincero agradecimento e reconhecimento,

Ítala Veloso

Julho, 2016

## Resumo

A dependência da Internet (DI) pode ser entendida como um transtorno ou perturbação psicológica e comportamental de carácter impulsivo-compulsivo que não envolve uma substância, levando o utilizador a enredar-se de forma contínua e cada vez mais frequente nas atividades em linha (ou *online*) e que apresenta consequências negativas a nível do bem-estar físico, social, espiritual, mental ou financeiro. Realizou-se um estudo exploratório, com base no *Internet Addiction test*, que abrangeu uma amostra de conveniência de 95 respondentes estudantes, empregados e trabalhadores-estudantes e cujo objetivo geral foi: conhecer a forma como a dependência da Internet se relaciona com os tipos de utilização da Internet, a percepção de saúde e o estilo de vida de utilizadores da Internet portugueses com mais de 18 anos. Através do presente estudo observou-se um grau de dependência da Internet leve que, de uma forma geral, interferiu e afetou o quotidiano dos respondentes, mas sem existirem prejuízos significativos para as suas vidas. E, embora os resultados não sejam representativos, foi possível reconhecer características que poderão estar associadas à dependência da Internet, nomeadamente: ser jovem ou ter menos de 24 anos, estar a estudar, não estar numa relação; dar elevada importância à Internet, e utilizá-la como fuga ao aborrecimento/tédio; utilizar diariamente, mais de 5 horas consecutivas, para navegar nas redes sociais, jogar sem ser a dinheiro, e/ou para participar em salas de conversação *online* ou *chats*; praticar pouca ou nenhuma atividade física, fazer muitas refeições por dia, ter má autoapreciação do estado de saúde, e não consumir substâncias.

**Palavras-Chave:** Dependência da Internet, Percepção de saúde, Internet, Estilos de vida, Saúde Pública, Portugal.

## **Abstract**

Internet addiction appears to be a psychological and behavioural disorder with a compulsive-impulsive spectrum that does not involve a substance and that takes the user to engage excessively to an electronic device till they lose sense of time thus using it even more. Such behaviour brings negative consequences putting the user's physical, social, spiritual, mental and financial well-being at risk. An exploratory survey was carried out in a convenient sample of 95 participants, 24,2% students, 67,4% workers and 8,4% workers-students. The aim of the study was to know and understand the way Internet addiction can be associated with the types of utilization of the Internet, the health perception and the lifestyles of the Portuguese Internet users above 18 years-old. The results showed a low level of Internet addiction, which, in an overall view, did not seem to cause significant damage to the users' life. Despite not being representative, the results suggest possible characteristics that can be associated with Internet addiction. They are the following: being young or having little age, being students, not being in a relationship; giving too much importance to the Internet tool, using it as a boring/tedious escape; using it daily, for more than 5 consecutive hours, to surf in the social networks, for gaming not gambling, to participate at room chats; to practice little or no physical activity, make lots of meals per day, have low self-appreciation of the health perception, and/or to not consume drugs.

**Keywords:** Internet Addiction, Health perception, Internet and Life Styles, Public Health, Portugal.



# Índice

|  |           |
|--|-----------|
| Agradecimentos .....   | v         |
| Resumo .....   | vii       |
| Abstract .....   | viii      |
| Lista de tabelas .....   | xii       |
| Lista de abreviaturas, acrónimos e siglas .....  | xiii      |
| Definição de conceitos .....   | xv        |
| <b>1. Introdução .....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>1.1. Questões de partida. Objetivos e hipóteses de estudo .....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>2. Revisão da literatura .....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>2.1. Dependência da Internet .....</b>  | <b>7</b>  |
| 2.1.1. Definições e terminologias .....  | 7         |
| 2.1.2. Classificação e tipologia .....   | 9         |
| 2.1.3. Indicadores, critérios e instrumentos de diagnóstico .....  | 10        |
| 2.1.4. Evolução do estado de dependência da Internet .....   | 13        |
| 2.1.5. Caracterização e classificação dos utilizadores .....   | 13        |
| 2.1.6. Determinantes .....   | 15        |
| 2.1.7. Comorbilidades .....  | 18        |
| 2.1.8. Consequências. Implicações para a saúde e saúde pública .....   | 19        |
| 2.1.9. Tratamentos. Prevenção e controlo .....   | 21        |
| <b>2.2. Correlação entre a perceção da saúde e os estilos de vida e a dependência da Internet, em Portugal .....</b> | <b>23</b> |
| <b>2.3. Internet .....</b>   | <b>24</b> |
| 2.3.1. Breve história da Internet .....  | 24        |
| 2.3.2. Evolução em Portugal .....  | 25        |
| 2.3.3. Finalidades do uso da Internet .....  | 26        |
| 2.3.4. Motivações para o uso da Internet .....   | 27        |
| 2.3.5. Aspetos positivos. Vantagens do uso da Internet .....   | 28        |
| 2.3.6. Aspetos negativos. Desvantagens do uso da Internet .....  | 28        |
| <b>3. Metodologia .....</b>  | <b>31</b> |
| <b>3.1. Desenho do estudo .....</b>  | <b>31</b> |
| <b>3.2. Amostra .....</b>  | <b>31</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>3.3. Material e métodos .....</b>   | <b>31</b> |
| 3.3.1. IAT – <i>Internet Addiction Test</i> .....  | 32        |
| 3.3.2. Estilos de vida e saúde.....  | 33        |
| <b>3.4. Procedimentos.....</b>   | <b>35</b> |
| <b>4. Resultados .....</b>   | <b>37</b> |
| <b>4.1. Caracterização dos respondentes.....</b>   | <b>37</b> |
| <b>4.2. Caracterização do estilo de vida e a percepção de saúde dos respondentes.....</b>                  | <b>38</b> |
| 4.2.1. Consumo de substâncias .....  | 38        |
| 4.2.2. Prática de <i>hobbies</i> .....   | 39        |
| <b>4.3. Utilização e importância da Internet.....</b>  | <b>39</b> |
| 4.3.1. Motivações, finalidades e funções e consequências da utilização da Internet 41                      |           |
| 4.3.2. Vantagens e desvantagens atribuídas ao uso da Internet.....   | 42        |
| 4.3.3. Interferência da utilização da Internet no quotidiano. Percepção dos respondentes. ....             | 44        |
| 4.3.4. Grau de dependência da Internet .....   | 46        |
| <b>4.4. Características sociodemográficas e dependência da Internet .....</b>                              | <b>47</b> |
| 4.4.1. O sexo e a dependência da Internet .....  | 49        |
| 4.4.2. A idade e a dependência da Internet.....  | 49        |
| 4.4.3. O estado civil e a dependência da Internet .....  | 50        |
| 4.4.4. Com quem vive e a dependência da Internet .....   | 50        |
| 4.4.5. A ocupação atual e a dependência da Internet .....  | 50        |
| 4.4.6. O IMC e a dependência da Internet.....  | 50        |
| <b>4.5. A percepção de saúde, os estilos de vida e a dependência da Internet ...</b>                       | <b>51</b> |
| 4.5.1. Consumo de substâncias e dependência da Internet.....   | 53        |
| 4.5.2. Prática de <i>hobbies</i> e dependência da Internet .....   | 54        |
| <b>4.6. Tipo de utilização e importância atribuída à Internet e a dependência da Internet.....</b>         | <b>56</b> |
| <b>4.7. Motivações, finalidades ou funções e as consequências do uso e a dependência da Internet .....</b> | <b>58</b> |
| <b>4.8. Vantagens e desvantagens percebidas e a dependência da Internet 61</b>                             |           |
| <b>5. Discussão .....</b>  | <b>63</b> |
| <b>5.1. Limitações do estudo .....</b>   | <b>72</b> |
| <b>6. Recomendações e conclusões.....</b>  | <b>75</b> |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Referências bibliográficas ..... | 79 |
| ANEXOS .....                     | 85 |

## Lista de tabelas

|  |    |
|--|----|
| Tabela 1. Caracterização dos respondentes. ....  | 37 |
| Tabela 2. Caracterização do estilo de vida e a percepção da saúde dos respondentes, em função do sexo e da idade. ....   | 38 |
| Tabela 3. Frequência do consumo de substâncias dos respondentes, nos últimos 6 meses. ....   | 39 |
| Tabela 4. Frequência da prática de <i>hobbies</i> realizados nos últimos 6 meses. ....   | 39 |
| Tabela 5. Utilização e importância atribuída à Internet em função da idade e da ocupação atual. ....   | 40 |
| Tabela 6. Motivações, finalidades/funções e consequências da utilização da Internet. ....  | 42 |
| Tabela 7. Vantagens e desvantagens atribuídas ao uso da Internet. ....   | 43 |
| Tabela 8. Interferência da utilização da Internet no cotidiano, nos últimos 6 meses. Percepção dos respondentes, segundo a escala <i>Internet Addiction Test</i> (IAT). .... | 44 |
| Tabela 9. Classificação do grau de dependência da Internet dos respondentes. ....  | 46 |
| Tabela 10. Relação entre as características sociodemográficas e a dependência da Internet. ....  | 48 |
| Tabela 11. Comparação das médias entre as características sociodemográficas e o grau de dependência da Internet. ....  | 49 |
| Tabela 12. Relação entre a percepção de saúde, o estilo de vida e a dependência da Internet. ....  | 52 |
| Tabela 13. Comparação das médias entre a percepção de saúde, os estilos de vida e o grau de dependência da Internet. ....  | 53 |
| Tabela 14. Relação entre o consumo de substâncias e a dependência da Internet. ....  | 54 |
| Tabela 15. Relação entre a prática de <i>hobbies</i> e a dependência da Internet. ....   | 55 |
| Tabela 16. Relação entre a importância, o tipo de utilização e a dependência da Internet. ....   | 57 |
| Tabela 17. Comparação das médias entre a importância, o tipo de utilização e a dependência da Internet. ....   | 58 |
| Tabela 18. Relação entre motivações, finalidades/funções e consequências do uso e a dependência da Internet. ....  | 60 |
| Tabela 19. Relação entre as vantagens e desvantagens percebidas pelos respondentes e a dependência da Internet. ....   | 61 |

## Lista de abreviaturas, acrónimos e siglas

ARPANET – *Advanced Research Projects Agency - NET*

CAD – Comportamentos Aditivos e as Dependências

CID – Classificação Internacional das Doenças ou Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde

CITA – Centro de Investigação e Tratamento de Adições

DGS – Direção-Geral da Saúde

DI – Dependência da Internet

DSM – *Diagnostic and Statistical Manual* (em inglês) ou Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (em português)

DSM-III – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 3<sup>rd</sup> edition)

HBSC – *Health Behaviour in School-aged Children*

ENSP – Escola Nacional de Saúde Pública

IAT – *Internet Addiction Test*

IBM SPSS *Statistics* – *Statistical Package for the Social Sciences* (ou)

IC - Intervalo de confiança

IMC – Índice de Massa Corporal

INE – Instituto Nacional de Estatística

INS – Inquérito Nacional de Saúde

IWS – *Internet World Stats*

OMS – Organização Mundial da Saúde

$p$  ( $p$  value) – nível de significância

PORDATA – Base de Dados Portugal Contemporâneo

NSF – *National Sleep Foundation*

SICAD – Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

TCP-IP – *Transmission Control Protocol - Internet Protocol*



## Definição de conceitos

**Adição:** *doença primária do cérebro, crônica que envolve os circuitos neuronais de recompensa, da motivação, da memória e outros circuitos relacionados. A disfunção nestes circuitos provoca manifestações biológicas, psicológicas, sociais e psíquicas, que se caracterizam por incapacidade de abstinência consistente, déficit no controle dos impulsos, craving, diminuição na qualidade do juízo crítico com diminuição no reconhecimento das consequências negativas do comportamento (problemas de saúde, pessoais, familiares, judiciais e outros) e resposta emocional disfuncional (SICAD, 2013).*

E tal como qualquer outra doença crônica, a adição evolui por ciclos de recaídas e remissão e abrange um espectro de comportamentos, com o aumento da possibilidade de exposição ao risco e de dependência que podem estar, ou não, relacionados com substâncias (SICAD, 2013).

**Comorbilidade:** também definido por “patologia dual” ou ainda “diagnóstico duplo”, é definida como a co-ocorrência de uma perturbação no mesmo indivíduo, pelo consumo problemático que pode incluir doença física e/ou psíquica funcionando quase sempre como um fator de instabilidade no percurso terapêutico e evolutivo da doença (SICAD, 2013).

**Comportamento de risco:** caracteriza-se por ser um tipo de comportamento que, por atitude ou reação, expõe a pessoa a uma maior probabilidade de sofrer danos físicos ou psicológicos (SICAD, 2013).

**Comportamentos aditivos:** também entendido como “processos de adição” são comportamentos com características impulsivas-compulsivas em relação a diferentes atividades ou condutas, como por exemplo: jogo, Internet, relações sexuais, compras, alimentação, entre outros, envolvendo também um potencial de prazer.

A continuidade e a perseverança deste tipo de comportamento, coexistindo com outros fatores neurobiológicos, psicológicos, genéticos e ambientais, poderão evoluir para o ciclo de adição (SICAD, 2013).

**Compulsão:** repetição de um ato independentemente da vontade do sujeito, que por sua vez não se consegue conter ou resistir (Dicionário da Língua Portuguesa, 2016)

**Dependência:** de acordo com a Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (ou somente conhecido por Classificação Internacional de Doenças - CID<sub>10</sub>), o diagnóstico de dependência só deve ser efetuado se três ou mais

*dos seguintes requisitos tenham sido experienciados ou manifestados em algum momento no ano anterior (SICAD, 2013):*

- ▶ Forte desejo ou compulsão para consumir (quer seja uma substância ou não);
- ▶ Dificuldades em controlar o comportamento de consumir o produto/ato/substância em termos de início, término e níveis de consumo;
- ▶ Estado de abstinência fisiológico, quando o uso cessou ou foi reduzido evidenciado por: síndrome de abstinência para a substância/fenômeno ou o uso do mesmo (...);
- ▶ Evidência de tolerância, de tal forma que doses/usos crescentes são requeridos para alcançar efeitos originalmente produzidos por doses/usos mais baixos;
- ▶ Abandono progressivo de prazeres alternativos em favor do uso de substância/prática do fenômeno: aumento da quantidade de tempo necessário para recuperar dos seus efeitos;
- ▶ Persistência no uso/prática da substância/fenômeno, a despeito de evidência clara de consequências manifestamente nocivas.

**Dependência grave:** caracteriza-se por um conjunto de sintomas e comportamentos que indicam que a/o substância/produto/fenômeno ocupa um foco central na vida do indivíduo, que é difícil de alterar, e que se produziram mecanismos de neuro-adaptação; surgindo fenômenos de tolerância e de abstinência com repercussões de natureza orgânica (SICAD, 2013).

**Internet:** é um instrumento de comunicação, trabalho, lazer, informação ou compra e venda que pode mudar a forma como o indivíduo se situa no mundo real (CITA, 2016).

“A loose confederation of computer communication networks around the world. The networks that make up the Internet are connected through several backbone networks. The Internet grew out of the US Government ARPANET project and was designed to facilitate information exchange” (US DHHS. NCBI, 2016).

**Uso ou consumo excessivo:** corresponde a um padrão de consumo que causa danos quer na saúde física, quer na saúde psíquica do indivíduo, acompanhado ou não de consequências sociais adversas agravadas pela continuação do consumo, mas que não preenche os critérios de dependência (SICAD, 2013).



# 1. Introdução

A dependência da Internet é um problema emergente e relativamente recente, que tem vindo a ganhar relevo e importância entre a comunidade científica desde finais dos anos 90 (Abreu *et al.*, 2008; Pirocca, 2012; WHO, 2014; Young e Rodgers, 1998; Young, 1996, 2009), sendo já considerada como a “epidemia do século XXI” (Christakis, 2010).

Ainda não se chegou a consenso quanto à definição e terminologia para caracterizar o fenómeno, porém é verificado em literatura uma grande aceitação do termo dependência da Internet (Starcevic, 2010) como sendo um transtorno ou perturbação psicológica e comportamental de um carácter impulsivo-compulsivo, que não envolve o uso de uma substância e leva o utilizador a enredar-se de forma contínua ou cada vez mais frequente nas atividades em linha (ou *online*), independentemente de toda e qualquer consequência negativa que possa colocar em causa o seu bem-estar físico, social, espiritual, mental ou financeiro (Pirocca, 2012; Pontes e Griffiths, 2014; WHO, 2014; Young, Abreu e Cols, 2011).

O facto de vivermos na “Era” das novas tecnologias, em que diariamente somos bombardeados com aparelhos eletrónicos distintos tais como computadores, telemóveis *smarthphones*, *tablets*, *iPads*, *Macbooks*, entre outros (Beranuy *et al.*, 2009), levou a que a Internet se tornasse um ferramenta indispensável no quotidiano dos indivíduos quer para comunicar, socializar ou jogar, quer para realizar ou cumprir com as tarefas ocupacionais e/ou académicas, quer para compra e venda de produtos ou simplesmente para “passar o tempo” (Bezinović *et al.*, 2015; Kraut *et al.*, 1998; Macarie *et al.*, 2012). E esta grande utilidade da Internet associada à grande acessibilidade, disponibilidade e baixos custos para a aquisição tem conduzido a que diariamente sejamos confrontados com o contínuo aumento do número de utilizadores da Internet a nível global (Internet World Stats, 2015; WHO, 2014).

De acordo com o relatório do Internet World Stats (ou IWS) a 30 de Novembro de 2015 registou-se que 46,4% da população mundial tinha acesso à Internet. E só em Portugal, dos 10.374.822 indivíduos registados, no mesmo período, cerca de 7.015.519 tinham acesso à Internet (Internet World Stats, 2015), o que corresponde a 67,6% de toda a população portuguesa, sendo que destes 5.600.000 eram subscritores da rede social *facebook*. Este gradual aumento expõe cada vez mais os indivíduos ao risco de desenvolver algum tipo de dependência da Internet devido ao uso de forma excessiva, abusiva e por vezes compulsiva para fins como jogar a dinheiro, aceder ou descarregar material ilícito e/ou com conteúdo para adultos,

navegar nas redes sociais de forma compulsiva, exposições a violência e humilhações, *ciber-bullying*, entre outras (Bezinović *et al.*, 2015; Merwe, 2013; Pirocca, 2012). Sendo assim substituída a vontade de comunicar, entreter ou estar informado por preocupações constantes e irresistíveis ao uso, por longos períodos de tempo ou períodos superiores aos planeados (ficando o utilizador conectado mais tempo do que o suposto).

Acredita-se que a dependência da Internet afeta predominantemente adolescentes e jovens adultos universitários, de sexo masculino (Abreu *et al.*, 2008; Coxo, 2009; Gomes, 2009; Matos, Simões e Camacho, 2014; Young, 2016). Todavia, atualmente tem-se notado uma atenuação das diferenças entre utilizadores (ou mesmo nenhuma diferença, em alguns estudos), e considera-se a dependência da Internet como um problema que interfere no quotidiano dos indivíduos de todas as faixas etárias e sexos (Abreu *et al.*, 2008; Pirocca, 2012; Young, Abreu e Cols, 2011) divergindo no que diz respeito a motivações e finalidades para o uso (DeAngelis, 2000; Smith, 2011; Young e Rodgers, 1998).

Este é um problema que apresenta sérias consequências para os utilizadores da Internet a nível físico, social, mental e comportamental devido às alterações psicológicas, aumento de tolerância, hostilidade, ansiedade e agressividade quando em privação do uso, tentativas frustradas para reduzir ou parar de usar a Internet, recaídas e ainda maior uso que, por sua vez, culminam com graves implicações para a saúde tais como fadiga, perturbações de sono, problemas de audição, distúrbios alimentares, obesidade ou eutrofia, lesões músculo-esqueléticas e em última instância a morte (Abreu *et al.*, 2008; Coxo, 2009; Flisher, 2010; Pires, 2008; WHO, 2014), afetando consequentemente não só o utilizador, mas também os seus familiares, amigos e a comunidade em geral.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem demonstrado particular interesse na caracterização do fenómeno relacionando-o com o uso dos mais diversificados aparelhos eletrónicos (telemóveis, *tablets*, computadores, entre outros), uma vez que a grande acessibilidade, o baixo custo para aquisição e a necessidade dos mesmos para a realização de tarefas diversas laborais ou académicas diárias podem mascarar situações graves de comportamento aditivo e dependência face à Internet. Considerando assim, a dependência da Internet como sendo um problema grave e emergente de saúde e de saúde pública (2014).

E dado o relevo, dimensão e importância do problema atualmente, exige-se também uma melhor compreensão do fenómeno nos diferentes contextos – caracterização,

razões, motivações e padrões de uso, respetivas repercussões para a saúde, uniformização de instrumentos e métodos de diagnóstico, avaliação e tratamentos, entre toda a comunidade científica, profissionais de saúde, Estado, escolas, psicólogos e psiquiatras, familiares e comunidade para que se possam criar políticas e estratégias de prevenção, planeamento, controlo e intervenção de forma integrada e multidisciplinar.

Deste modo e como justificativo pareceu-me crucial analisar a forma como a dependência da Internet se relaciona com os tipos de utilização da Internet, a perceção de saúde e o estilo de vida de utilizadores da Internet em idade adulta. Pelo que foi desenvolvido esta investigação. Analisando assim, como os diversos elementos se relacionam e associam e cujo intuito último é o de contribuir e aumentar o conhecimento sobre a dependência da Internet entre toda a comunidade científica e em Portugal.

### **1.1. Questões de partida. Objetivos e hipóteses de estudo**

Para esta investigação e tendo em conta o que anteriormente foi mencionado, foram consideradas as seguintes questões de partida:

- De que forma o ato de utilizar a Internet está associado a prejuízos no quotidiano?
- Qual a percepção que os indivíduos têm quanto ao uso e uso excessivo da Internet?
- De que forma a percepção de saúde e os estilos de vida dos utilizadores se relacionam com a dependência da Internet?

Tendo em conta as questões de partida, definiram-se os seguintes objetivos do estudo:

Objetivo geral: conhecer a forma como a dependência da Internet se relaciona com os tipos de utilização da Internet, a percepção de saúde e o estilo de vida de utilizadores da Internet portugueses com mais de 18 anos;

Objetivos específicos:

- ✓ Identificar a frequência, as motivações, as percepções e os tipos de utilização da Internet;
- ✓ Identificar a existência ou não de dependência da Internet e os fatores associados;
- ✓ Identificar o estilo de vida e a percepção de saúde de utilizadores da Internet;
- ✓ Avaliar as relações entre a percepção de saúde, o estilo de vida dos utilizadores e a dependência da Internet;
- ✓ Discriminar possíveis fatores que poderão caracterizar a dependência da Internet.

Para este estudo, foram estabelecidas as seguintes hipóteses:

- ▶ H1: As características sociodemográficas (especialmente o sexo, a idade e a ocupação dos respondentes) estão relacionadas com a dependência da Internet;
- ▶ H2: Existem diferenças no grau de dependência da Internet entre estudantes, empregados e trabalhadores-estudantes;
- ▶ H3: O tempo de utilização (o número de horas diárias, e a frequência do uso semanal) está associado à dependência da Internet;
- ▶ H4: Os utilizadores da Internet manifestam uma boa percepção do estado de saúde;

- ▶ H5: Existe uma associação entre e o estilo de vida (a prática de atividade física, o número de refeições diária e o número de horas de sono) e a dependência da Internet;
- ▶ H6: A prática de *hobbies* (atividades desportivas, culturais, sociais ou outras) está associada à dependência da Internet (como um fator protetor).



## 2. Revisão da literatura

### 2.1. Dependência da Internet

#### 2.1.1. Definições e terminologias

Na literatura são encontradas muitas definições e terminologias distintas para caracterizar este fenómeno relativamente recente e emergente, tais como *Internet Addiction*, *Problematic Internet Use*, *Pathological Internet Use*, *Internet Addiction Disorder*, *Compulsive Internet Use*, *Computer Mediated Communications Addicts*, *Computer Junkies* ou *Internet Dependency*. O que demonstra, a falta de consenso que existe entre os profissionais e especialistas na definição do comportamento associado ao uso excessivo de Internet.

Segundo Starcevic (2010) de entre os vários termos apresentados o com maior domínio e aceitação entre a comunidade científica continua a ser o *Internet Addiction* ou, em português, a Dependência da Internet (DI) que será também a utilizada neste trabalho para descrever o fenómeno.

Importa referir que a Internet por si não é aditiva. É uma ferramenta de comunicação que revolucionou a sociedade a vários níveis. O que leva à dependência são os vários aplicativos e aplicações disponibilizadas na Internet (acarretando imagens, sons, vídeos, resposta rápida e imediata) de forma aliciante e que promovem o maior (e possível mau) uso, de forma repetida e motivando à constante busca por prazer momentâneo (Young, Abreu e Cols, 2011; Young, 1996, 2004), que por sua vez leva a consequentes comportamentos aditivos relativamente ao uso de Internet.

Alguns autores procuraram definir DI numa ótica comportamental, não química tendo como base comparativa as dependências às substâncias psicoativas (Pontes, 2013; Young, 1996); outros centraram-se mais nas consequências que advenham do problema quer a nível psicológico, social, académico ou ocupacional (Beard e Wolf, 2001; Young, 1996, 2004); existindo ainda aqueles que basearam-se no jogo patológico (que é *per si* considerado um transtorno comportamental de hábitos e impulsos) para definir a DI (Young, 1996), dado a existência de indicadores semelhantes para ambas as dependências – tais como, a tolerância em busca da satisfação, a abstinência quando em privação ou redução do uso e a recaída após tentativas frustradas para deixar o comportamento aditivo (Abreu *et al.*, 2008; Castro, 2013; Goudriaan *et al.*, 2004; Pirocca, 2012; Raylu e Oei, 2002; Terra, 2015; Young, 2004).

Uma vez que durante um certo período o jogo patológico serviu de base para as investigações que surgiram associadas à possibilidade de utilizadores da Internet

poderem desenvolver algum tipo de comportamento aditivo ou dependência, realço, para melhor compreensão da DI, o seguinte: o jogo patológico ou perturbação relacionada com o jogo é uma perturbação mental progressiva e crónica que consiste na incapacidade de resistir e controlar os impulsos para jogar ou apostar a dinheiro (APA, 1994) e uma disrupção comportamental mal adaptativa com consequências adversas a nível pessoal/individual, familiar, económico, financeiro e social (Goudriaan *et al.*, 2004; Oliveira, Silveira e Silva, 2008). Esta patologia foi incluída no Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, na sua 3ª edição (DSM-III, sigla em inglês para *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 3<sup>rd</sup> edition) e na Classificação Estatística Internacional de doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID<sub>10</sub>) passando a ser classificado como um transtorno comportamental, de hábitos e impulsos de frequentes e repetidos episódios de jogo que dominam a vida do indivíduo em detrimento de outros valores.

A dependência da Internet embora, ainda não esteja incluída no DSM é já encarada e defendida por Young, Abreu e Cols (2011) como sendo um transtorno psicológico e comportamental legítimo que não envolve o uso de uma substância, tendo um carácter impulsivo-compulsivo que leva o utilizador a enredar-se de forma contínua ou cada vez mais frequente nas atividades em linha (ou *online*) independentemente de toda e qualquer consequência negativa que possa colocar em causa o seu bem-estar físico, social, espiritual, mental ou financeiro. O que em última instância coloca em risco a saúde do próprio indivíduo. Acreditando-se assim, que a DI reúna as condições e características para ser inserido pela Associação Americana da Psicologia no Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (Block, 2008).

O uso problemático de Internet foi pela primeira vez mencionado como sendo uma dependência através da Drª Kimberly Young (1996) – licenciada em psicologia, fundadora do 1º centro para tratamento da DI, denominado “The Centre of Online Addiction Recovery” (Young, 2016; 2016) e atual professora na Universidade Saint Bonaventure, nos Estados Unidos da América –, que ao avaliar 600 utilizadores da Internet em 1995 constatou que o uso cada vez maior para motivos recreativos em detrimento dos motivos profissionais ou académicos eram o que levava à DI, podendo o utilizador ficar até 15 horas consecutivas (ou cerca de 40 horas semanais) conectado, aumentando assim o risco de desenvolver dependência e repercussões negativas nas várias áreas do quotidiano daqueles indivíduos.

Além deste estudo seguiram-se outros, dos quais destaca-se o desenvolvido por Greenfield em 1998 (Greenfield, 2016) no qual foram avaliados entre 17000 a 18000 utilizadores do sítio (*site*) da ABCNews.com e concluiu-se que 6% da amostra



apresentava características que se englobavam nos critérios de DI ou “uso compulsivo da Internet” (como era denominado na altura) e faziam uso semanal da Internet à volta de cerca de 40 a 80 horas, por motivos e finalidades que variavam muito de pessoa para pessoa (como exemplos, fuga ou alteração de humor, completar necessidades suprimidas na vida real, aceder a email, pornografia, compras *online*, ou outros).

Estas grandes descobertas ao longo das duas últimas décadas despertaram grandes debates, discussões e sérias controvérsias entre os profissionais (Meneses, 2015; WHO, 2014; Young, Abreu e Cols, 2011) e é atualmente alvo de vários estudos com diversos grupos populacionais a fim de se detetar e caracterizar diferentes padrões de utilização da Internet, motivações, finalidades, indicadores e critérios de diagnóstico da DI, tratamento, prevenção e controlo.

### **2.1.2. Classificação e tipologia**

A DI pode ser classificada como generalizada ou específica. Segundo Davis (2001) a generalizada diz respeito a um uso excessivo de Internet de forma multidimensional (navegando em diversos sítios com finalidades variadas) enquanto a específica implica a utilização da Internet para uma função ou finalidade única e específica.

Young classificou inicialmente a DI segundo a seguinte tipologia (2009):

- Ciber-sexuais – utilização compulsiva de conteúdo para adultos;
- Ciber-relacionamentos – envolvimento excessivo e priorizado dos relacionamentos virtuais;
- Compulsões na Internet – apostas, compras, outras;
- Sobrecarga de informação – navegar de forma compulsiva, informação em demasia e de pouco valor científico ou factual;
- *Computer addiction* – videojogos, jogos em rede.

Mais recentemente reagruparam e reclassificaram os diferentes subtipos de dependência da Internet como sendo (Young, 2016):

- *Screen Addiction* – adição aos vários aparelhos tecnológicos (computador, telemóveis *smartphones*, *iPad's*, *tablet's*);
- *Sexting and Porn Addiction* – cibersexo, pornografia; trocas de mensagens com intuito sexual; exposição a ambientes de risco como a ciber-pedofilia;
- *Internet Infidelity* – relacionamentos virtuais que em muitos casos passam a encontro presencial e envolvimento com o outro utilizador – gerando infidelidade e traições;

- *Internet Gambling* – participar em jogos da fortuna ou azar *online* realizando apostas a dinheiro;
- *Internet Gaming Disorder* – adição associado a videojogos em rede na Internet;
- *Social Media Addiction* – vício e adição às redes sociais diversas;
- *Information Overload* – excesso de pesquisa de informação, não rastreando as mais factuais ou fidedignas.

Young (2009) afirma que quando 3 ou mais dos subtipos de dependência da Internet acima mencionados são verificados num utilizador, isso quererá dizer que a pessoa apresenta já um comportamento patológico em relação à ferramenta e a relação com a Internet torna-se primordial na vida do dependente.

### **2.1.3. Indicadores, critérios e instrumentos de diagnóstico**

O facto de a utilização da Internet ser aceite pela população em geral quer em ambientes ocupacionais, sociais ou familiares, torna-a um elemento essencial no quotidiano dos indivíduos. Mas também dificulta o diagnóstico da DI, uma vez que embora o desenvolvimento de dependência seja facilitado (devido ao repetido uso) simultaneamente possibilita que os sinais de dependência sejam mascarados ou até mesmo justificados, tornando-se assim difícil a sua deteção (Pirocca, 2012; Pontes, 2013; Terra, 2015; WHO, 2014; Young, 2004; 2009).

A fim de se poder detetar e distinguir o uso normal do uso impulsivo-compulsivo (dependente) da Internet, diversos autores sugeriram possíveis indicadores, critérios e instrumentos de diagnóstico que permitissem avaliar o comportamento face à utilização de Internet.

Em 1998, Young desenvolveu o primeiro instrumento de avaliação da DI – o *Internet Addiction Diagnostic Questionnaire* (IADQ) –, sendo considerado dependente todos os utilizadores que nos últimos 6 meses apresentassem pelo menos 5 dos seguintes critérios:

1. Preocupação excessiva com a Internet (em relação às experiências/atividades passadas, especulação e planeamento de próximas sessões *online*);
2. Necessidade de aumentar o tempo conectado para alcançar a mesma satisfação;
3. Esforço repetido e sem sucesso para controlar, reduzir ou parar de usar a Internet;
4. Inquietação, mau humor e/ou irritabilidade quando diminui ou para de usar a Internet;

5. Permanecer conectado mais tempo do que o programado;
6. Colocar em risco relacionamentos importantes, oportunidades profissionais, estudos ou outros devido ao uso excessivo Internet;
7. Mentir aos familiares, médicos ou outros para esconder a gravidade do envolvimento (número de horas passadas) na Internet;
8. Utilização da Internet como forma de escapar ou fugir dos problemas ou aliviar estados disfóricos (sensações de inutilidade, culpa, ansiedade, depressão).

No entanto, os critérios acima definidos tinham por base os critérios para diagnóstico do jogo patológico. O que levou Beard e Wolf (2001) a sugerirem que o diagnóstico fosse efetuado com mais rigor, dado que os itens poderiam ser facilmente manipulados pelos respondentes ao questionário e os sinais de dependência poderiam ser ocultados (principalmente por aqueles em que o uso da Internet fosse incentivado pela cultura e sociedade em que está inserido).

Dadas as limitações do primeiro instrumento, outros foram sendo desenvolvidos. Até ao ponto em que se conclui que seria então necessário desenvolver um instrumento mais completo e detalhado que avaliasse as diferentes dimensões do problema da DI e também os indicadores comuns a todo o tipo de dependências (seja jogo, drogas, Internet ou outro), que são nomeadamente os seguintes (Castro, 2013; SICAD, 2013; Terra, 2015; Young, 2004; 2009): a tolerância (necessidade de ficar conectado cada vez mais tempo ou por períodos superiores aos programados); a perda de controlo (esforços sucessivos e fracassados para reduzir ou parar); a negligência para com a vida fora da Internet; o impacto pessoal, familiar, profissional, académico e/ou social (colocar em risco os relacionamentos, o emprego ou outros devido ao uso excessivo); a abstinência (inquietação, agressividade ou irritabilidade, raiva, isolamento social); e por fim as recaídas.

É importante realçar que o tempo (número de horas) que se fica conectado à Internet deve auxiliar na deteção de dependência, mas não deve isoladamente ser critério classificador ou determinante de DI, uma vez que o utilizador pode ficar longos períodos *online*, por se encontrar a realizar tarefas relacionadas com o trabalho, estudos, ou outras pesquisas específicas. Isto levou autores a concluir que o tempo caracterizador de dependência deve estar associado ao uso de Internet por lazer unicamente (Pontes, 2013; Young, 1996, 2004).

Outro conjunto de indicadores foi o desenvolvido por Greenfield (2016) e explicita os seguintes aspetos:

1. Passa mais tempo sozinho e com o computador;

2. Torna-se defensivo quando outros o confrontam em relação ao uso de Internet e possível comportamento aditivo;
3. Negligencia ou nega a possibilidade de apresentar DI;
4. Prefere passar tempo no computador ou na Internet em vez de na companhia de outras pessoas;
5. Perde interesse nas pessoas, nas outras atividades anteriormente consideradas como sendo importantes (*hobbies*, amigos, exercício físico);
6. Aparece estar mais isolado socialmente, de mau humor ou irritado;
7. Cria uma segunda vida numa realidade primordialmente virtual;
8. Despende elevado número de horas na Internet e encobre, ou tenta esconder ou ocultar o que faz na Internet quando na presença de outro alguém;
9. Mente a familiares, colegas e amigos para poder passar mais tempo conectado;
10. Tem multas ou faturas inesperadas sem explicação aparente;
11. Exibe sinais de baixo desempenho académico ou baixa produtividade no emprego;
12. Fala do que faz ou do tempo que passa na Internet de forma constante e incessante, demonstrando a importância que isso tem na sua vida;
13. Tem problemas legais como resultado do comportamento aditivo em relação à Internet (por exemplo, perda da custódia dos filhos, divórcio, acusações de assédio sexual, ou descarregar pornografia).

São muitos os instrumentos utilizados para avaliar a DI. Demonstrando, simultaneamente, não só a falta de consenso, mas também a disparidade de conclusões que se retiram de amostras e grupos populacionais distintos (dependentes ou em possível risco), de contextos e culturas distintos, condicionando a extrapolação de resultados para a população em geral. Principalmente porque, no que diz respeito aos CAD's, não existe dois indivíduos iguais, expressando-se em cada um desses indivíduos, formas diferentes de uma mesma dependência.

Deste modo, e na tentativa de se começar a uniformizar os instrumentos de avaliação da DI, foi elaborado um questionário (ou inquérito por questionário) mais completo e amplamente aceite na literatura, denominado por *Internet Addiction Test* (IAT), também este desenvolvido por Kimberly Young (Pontes e Griffiths, 2014; Young, Abreu e Cols, 2011; Young e Rodgers, 1998; Young, 2004, 2009).

O IAT trata-se de um questionário com 20 itens (questões) que permite conhecer a envolvimento e interferência que o uso da Internet tem no quotidiano dos indivíduos, o grau de dependência associado ao uso e a forma como negativamente são afetadas

as diversas áreas da vida desse indivíduo/utilizador da Internet. E após analisado as várias áreas de afetação pode-se classificar o utilizador de Internet como: normal ou dependente. E nos casos em que é confirmada a dependência estas podem ser classificadas como: leve ou ligeira, moderada, e grave ou severa. Este instrumento permite ainda avaliar quais ou que áreas da vida em específico são mais afetadas pelo uso excessivo de Internet por motivos recreativos (ou lazer) em cada um dos utilizadores, quando se analisa isoladamente cada uma das questões e respostas obtidas.

Uma vez que para a realização do trabalho de investigação associado a este estudo teve-se por base também o IAT, mais detalhes sobre a escala e questões poderão ser encontradas na parte da Metodologia.

#### **2.1.4. Evolução do estado de dependência da Internet**

A evolução do estado de DI é caracterizada como um ciclo que se reinicia toda a vez em que o utilizador tenta, e efetivamente deixa de utilizar a Internet, porém, pela enorme disponibilidade e fácil acessibilidade, volta a recair, podendo a cada vez que cai utilizar de forma mais compulsiva do que a anterior. Segundo Young, Abreu e Cols, (2011) esta evolução engloba as seguintes fases ou níveis de dependência:

- Fase da racionalização: o utilizador percebe a Internet como meio para aliviar ou descontrair depois de um dia de trabalho/escola/lidar com família, achando-se ainda capaz de controlar o uso;
- Fase do arrependimento: o utilizador começa a apresentar sensações de desconforto e culpabilidade pelo tempo excessivo que esteve conectado à Internet, apercebendo-se dos malefícios que isso causa na sua vida;
- Fase da abstinência: o utilizador reconhece que está a utilizar em demasia a Internet e opta então por parar ou reduzir o uso, adotando comportamentos ativos e saudáveis, reaproximando-se da família e amigos, praticando exercício físico e até voltando a descansar, dormir;
- Fase da recaída: o utilizador passa a recordar-se de como aliviava o *stress* e situações mais difíceis do quotidiano quando ficava conectado à Internet até ao ponto em que não resiste e volta a utilizar a Internet e de forma compulsiva.

#### **2.1.5. Caracterização e classificação dos utilizadores**

A dependência da Internet é um contínuo, uma evolução progressiva de estados/fases em que se avalia a severidade dos problemas relacionados com a utilização excessiva

de Internet. E portanto, existe a necessidade de conhecer os diferentes tipos de utilizadores da Internet.

Como referido anteriormente, os utilizadores podem ser classificados como sendo: normal ou dependente. Sendo que de entre os dependentes pode-se ainda distingui-los como utilizadores com leve grau de dependência, moderado, ou com dependência grave ou severa (Pontes e Griffiths, 2014; Young, Abreu e Cols, 2011; Young e Rodgers, 1998; Young, 2004, 2009).

Ao verificar literatura correspondente para perceber que características estão associadas a cada um dos grupos de dependentes da Internet, apercebi-me que muito pouco há a respeito. São diversos os estudos descritos em que se procura identificar, contabilizar e registar o número de dependentes da Internet numa amostra populacional e as formas como a vida em geral e a saúde sofrem alterações, interferências e adaptações em função da predisposição para estar conectado. No entanto, o que caracteriza um dependente ligeiro (?), o que caracteriza um dependente moderado (?) e o que caracteriza um dependente grave ou severo (?) são informações que ainda carecem de muitas investigações. Já os padrões de utilização, características de utilizadores da Internet com dependência em geral têm sido amplamente estudados.

A DI é um problema que afeta todas as faixas etárias e sexos variando na forma e tipo entre as culturas e as sociedades (Abreu *et al.*, 2008; Pirocca, 2012; Young, Abreu e Cols, 2011).

De entre os vários grupos etários, as crianças e adolescentes (Abreu *et al.*, 2008; Gomes, 2009; Matos, Simões e Camacho, 2014) e os universitários (Coxo, 2009) são os que apresentam maiores níveis de DI, devido especialmente ao facto de se encontrarem a estudar.

Young (2004) apresentou os seguintes motivos como sendo os que potencializam e colocam os estudantes em maior risco de desenvolverem DI: sobre-exposição à Internet para realização de tarefas académicas; busca de aceitação social; muito tempo vago ou livre; acesso à Internet de forma ilimitado e gratuito nas escolas; quebra ou falta de controlo parental; problemas de adaptação na vida académica (especialmente a vida universitária), refugiando-se na realidade virtual; anti-stress da vida estudantil; o facto de necessitarem da Internet para busca de emprego após conclusão dos estudos.

Um dependente pode permanecer entre 40 a 80 horas semanais conectados (Young, 2009). Certos autores consideram dependentes, aqueles que permanecem mais de 14h por semana ou 5 horas por dia conectados (Coxo, 2009).

Quanto às diferenças em termos de sexos, dada a elevada contradição na literatura e diferenciação em termos de instrumentos de avaliação usados torna-se pouco preciso ou inconclusivo afirmar ou negar a existência de diferenças entre sexos. A título de exemplo, em alguns estudos foi verificado a predominância de dependentes de Internet serem do sexo masculino (Abreu *et al.*, 2008; Balsa, Vital e Urbano, 2014; Barbosa, 2010; Bezinović *et al.*, 2015; Coxo, 2009; Gomes, 2009; Lemos e Santana, 2012; Matos *et al.*, 2014; Silva, 2004), enquanto em outros não foi possível detetar diferenças significativas entre homens e mulheres dependentes (Pontes, 2013; Smith, 2011).

Young, Abreu e Cols (2011) afirmam que, o que caracteriza o dependente da Internet não é o sexo mas a forma como costumam utilizar a Internet. Diferentes autores afirmam que homens utilizam mais a Internet para se beneficiar através de material de conteúdo sexual, falsear identidades ou pornografia (Coxo, 2009; Smith, 2011), enquanto mulheres permanecem num ambiente mais romântico de conversas mantidas através das salas de conversação *online* ou *chats* (Bezinović *et al.*, 2015; Smith, 2011), e os jovens preferem a socialização quer através das redes sociais ou jogos interativos e em rede na Internet (Barbosa, 2010; Resende, 2011; Santos, 2010).

Young (2009) sugere que homens apresentam uma relação inversa entre a idade e a dependência da Internet, enquanto as mulheres sim apresentam um ligeiro aumento da DI com o aumento também da idade.

Os dependentes da Internet tendem a apresentar baixa autoestima, timidez, vulnerabilidade, ansiedade, ser solitários e até mesmo depressivos estando mais propensos a enredarem-se na Internet por períodos cada vez maiores, como forma para acalmar disforias, reconfortar-se e autorregular humores e sensações negativas sobre si e a própria vida (Abreu *et al.*, 2008; Pirocca, 2012).

#### **2.1.6. Determinantes**

As mudanças na forma como a Internet e a dependência da Internet são percecionados, levou a que diversos autores começassem a explorar e analisar a etiologia, as relações de causalidade, motivações, crenças e valores, genética e hereditariedade, a relação com o sistema nervoso (o dopaminérgico, ou a neurotransmissão), e outros fatores intrínsecos e extrínsecos que condicionam,

potenciam ou facilitam o aparecimento, o desenvolvimento e a manutenção da dependência da Internet.

Alguns dos fatores determinantes para o desenvolvimento de DI descritos na literatura serão abordados em seguida. Todavia, gostaria antes de referir que todos esses fatores deverão ainda ser muito explorados uma vez que a dada altura gera-se a confusão em relação ao que é realmente uma causa, o que é um fator de risco ou determinante e o que realmente é uma consequência. De referir também que existe uma grande lacuna (muito ainda para se investigar) no que diz respeito aos fatores protetores, ou seja os que poderiam inibir ou limitar o desenvolvimento de DI.

#### **2.1.6.1. Fatores individuais**

Existem diversos autores que consideram as características individuais e os traços de personalidade como sendo determinantes para o desenvolvimento de DI, pois permitem distinguir os utilizadores da Internet e considerar ou destacar aqueles que estão em maior risco de vir a desenvolver dependência. Alguns dos fatores individuais são, concretamente (Gomes, 2009; WHO, 2014; Young e Rodgers, 1998):

- ❖ Busca contínua de novas sensações (constante excitação, reforço e recompensas);
- ❖ Solidão ou atividades solitárias;
- ❖ Isolamento social;
- ❖ Impulsividade (a principal característica da DI, em que a pessoa perde o controlo dos seus impulsos e torna-se incapaz de adiar gratificações);
- ❖ Introversão e insegurança;
- ❖ Baixa autoestima e culpabilidade;
- ❖ Hostilidade e agressividade;
- ❖ Perturbações de personalidade (as mais comuns são a antissocial, esquizoide, obsessivo-compulsivo, narcisístico);
- ❖ Perturbações de humor;
- ❖ Neuroticismo ou instabilidade emocional;
- ❖ Abuso de substâncias;
- ❖ A própria perceção que têm do problema (que é muitas vezes uma distorção da realidade);
- ❖ Estados psicológicos (a ansiedade, a depressão);
- ❖ Baixa capacidade na tomada de decisão;
- ❖ Sensação de conexão e pertença virtuais (por satisfazer necessidades não realizadas na vida real).



#### **2.1.6.2. Fatores familiares**

Na realidade, muito além dos dados genéticos e a família, os fatores familiares incluem o ambiente em que o indivíduo está inserido e todos aqueles com quem o indivíduo aprende e apreende, tem como “modelo” e/ou mantém relações passíveis de observação, levando-o a construir e adotar ele próprio comportamentos semelhantes (entendido como o *social learning perspective*) (Goudriaan *et al.*, 2004; Raylu e Oei, 2002; Welte *et al.*, 2004).

A família e os amigos têm um papel fundamental e merecem atenção aquando da análise dos determinantes da DI uma vez que podem tanto ser fator de risco, fator facilitador ou mesmo fator protetor (Pires, 2008; Young e Rodgers, 1998).

As famílias mais instáveis, com menor afeto emocional, menor consistência, muitos conflitos, rigidez e inflexibilidade expõem o utilizador da Internet a um risco mais elevado de vir a adquirir uma dependência, pois este encontrará na Internet um refúgio dos problemas familiares (Pires, 2008). É importante que, enquanto menores de idade, os utilizadores sejam educados quanto ao uso de Internet de forma consciencializada pois isso poderá condicionar as utilizações quando adulto (Cardoso, 2011; Gomes, 2009; Silva, 2004).

Tem-se verificado uma inversão dos papéis no seio familiar quanto à utilização de novas tecnologias e, crianças, adolescentes e jovens-adultos nascem, crescem e desenvolvem-se ou são criados com a existência de Internet (conhecidos como “Geração-Net” ou “Generation-Digital” ou ainda “Gen-D”), estando mais à vontade e confiantes no uso, do que os mais velhos (pais, avós, outros) e acabando por serem quem ensina aos seus pais a utilizar um computador e Internet. Este fato pode facilitar o uso excessivo, consequentes maus usos e o desenvolvimento de DI (Cardoso, 2011; Young, Abreu e Cols, 2011).

#### **2.1.6.3. Fatores sociais**

Os fatores sociais associados ao uso de Internet têm sido amplamente estudados ao longo das duas últimas décadas. Uma vez que vivemos numa era de tecnologias e Internet que nos possibilita conectar ao mundo de forma quase constante, mas simultaneamente, nos desconecta da vida real, possibilitando o desenvolvimento de DI de forma mais facilitada e até mais mascarada. Assim sendo estes são alguns dos fatores que deverão ter-se em conta (Cardoso, 2011; Resende, 2011; Santos, 2010; WHO, 2014; Young, Abreu e Cols, 2011):

- ❖ Vasta disponibilidade, atratividade e acessibilidade à Internet (especialmente facilitados desde a criação de Internet/rede sem fios “wireless” ou WiFi)
- ❖ Elevada diversidade de aparelhos eletrónicos portáteis: telemóveis *smartphones*, *iPAD's*, computadores, *laptops*, *tablets*, *notebooks* (que possibilitam estar conectado à Internet o tempo inteiro);
- ❖ O baixo custo (ou preços altamente competitivos) para a aquisição;
- ❖ Tédio ou aborrecimento;
- ❖ Simplicidade e facilidade no uso;
- ❖ Eventos negativos da vida (traumas, desemprego, problemas familiares, divórcio), desempenho académico/profissional, comorbilidades
- ❖ Sexo e idade (no sentido em que mais novos estão em maior risco de desenvolver DI dado que encontram-se a construir identidades, personalidades, e que encontram nas redes sociais virtuais – como o *facebook*, *twitter*, *instagram*, *youtube*, e outros – uma coligação e interação mais facilitada, controlada, confortável e tolerável do que se tivessem que criar redes sociais na vida real, havendo assim um reforço e recompensa ilimitada e à medida de cada utilizador);
- ❖ A grande aceitabilidade nas diferentes culturas e sociedades.

### 2.1.7. Comorbilidades

Estudos começam a ser realizados para descrever a forma como a DI está fortemente associada a outras doenças e como outras doenças podem estar associadas à DI, podendo funcionar como causa ou consequência, dependendo dos contextos em que se inserem. Dada a multifatorialidade associada à etiologia, indivíduos que padeçam de outras doenças ou outras dependências vêm-se em maior risco de contrair ou agravar a dependência da Internet (WHO, 2014; Young, Abreu e Cols, 2011; Young, 2004).

De entre as comorbilidades descritas em literatura, as que estão fortemente associadas à DI e que podem agravar o problema ou aumentar o risco de DI, são as seguintes: a Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA), a depressão, a ansiedade e a fobia social, as perturbações de humor, a bipolaridade, e o uso/abuso de substâncias (álcool e outras drogas) (Abreu *et al.*, 2008; Pirocca, 2012; Pontes, 2013; WHO, 2014; Young e Rodgers, 1998).

Outras comorbilidades menos estudadas sugerem que a perturbação obsessivo-compulsivo, a hostilidade e agressividade, a tendência para o suicídio, as insónias, e a esquizofrenia podem estar também associadas à DI (WHO, 2014).

Todas as investigações desenvolvidas nesta área são ainda muito pouco conclusivas e embora seja claro que as comorbilidades apresentam complicações para o dependente da Internet e potenciam ou agravam a situação (Abreu *et al.*, 2008; WHO, 2014) existe ainda a dificuldade que advém de uma mesma doença poder ser fator de risco ou consequência.

Dado que a grande maioria dos estudos relacionadas com a DI têm sido *cross-sectional* (Abreu *et al.*, 2008; Pirocca, 2012) para que haja uma melhor compreensão das relações causais entre as doenças precedentes e consequentes à DI, estudos longitudinais são exigidos, no futuro, para avaliar o fenómeno a longo prazo.

### **2.1.8. Consequências. Implicações para a saúde e saúde pública**

Tal como referido anteriormente, a DI é um tipo de comportamento aditivo que varia vastamente entre culturas e entre os próprios indivíduos e afeta diferentes áreas da vida e, dada a sua multiplicidade e multifatoriedade, acarreta sérias consequências negativas para o bem-estar físico, mental, social e/ou financeiro do indivíduo, os seus familiares e a comunidade em geral.

Embora não exista atualmente consenso entre especialistas (dada a carência em termos de evidência científica) sobre como e quais as consequências que advém da dependência da Internet, existe já demonstrações clínicas da significância e implicações que esta perturbação psicológica e comportamental tem para a saúde pública e saúde. Pelo que listaremos em seguida as principais consequências (Abreu *et al.*, 2008; Coxo, 2009; Lemos e Santana, 2012; Pirocca, 2012; Pontes, 2013; Suzuki *et al.*, 2009; Terra, 2015; WHO, 2014; Young, 2004):

#### **2.1.8.1. Consequências físicas**

- ✓ Sedentarismo (ou estilos de vida mais sedentários): tempo excessivo em frente a ecrãs, associados a uma má alimentação e atividade física insuficiente ou nula, pode levar a obesidade e excessos de peso ou mesmo desnutrição e eutrofia, e ainda trombose ou embolia pulmonar e outros potenciais riscos;
- ✓ Visão: uso prolongado de aparelhos eletrónicos pode causar desconfortos visuais, secura ocular, dores de cabeça, visão desfocada ou duplicada;
- ✓ Problemas músculo-esqueléticos: o facto de se permanecer muito tempo numa mesma posição pode exacerbar lesões por esforço repetido, dores nas costas, entre outras complicações;
- ✓ Problemas de audição: quando associado ao uso de Internet está também a incorporação de aparelhos de som que podem lesar permanente a audição;

- ✓ Lesões e acidentes: quando o uso de Internet e aparelhos eletrónicos é efetuado simultaneamente com outras atividades (como por exemplo conduzir) deixando o indivíduo mais propenso a sofrer acidentes.

#### **2.1.8.2. Consequências psicossociais**

- ✓ Ciber-bullying: as novas tecnologias e a Internet abriram novos tipos de violência que se associam a uma gama diversificada de perturbações para o violentado;
- ✓ Desenvolvimento social: o facto de se utilizar e ficar mais tempo conectado faz com que o utilizador passe cada vez mais tempo sozinho, quebre relacionamentos com amigos e familiares (cara-a-cara) o que pode conduzir a prejuízos no desenvolvimento social das pessoas;
- ✓ Isolamento social;
- ✓ Privação (e perturbações) do sono: preferir ficar mais horas conectado à Internet pela madrugada a dentro em vez de ir dormir afeta todo o funcionamento da pessoa, especialmente crianças e jovens que colocam o desenvolvimento e crescimento em risco;
- ✓ Comportamentos sexuais de risco: grande disponibilidade e facilidade no uso. Elevada exposição a conteúdo sexual;
- ✓ Comportamentos agressivos, violentos, impulsivos ou hostis: conteúdo violento disponíveis à “distância de um clique” quer através de vídeos, ou jogos *online* que podem acarretar efeitos adversos sobre o comportamento dos que utilizam (seja criança, jovem ou adulto);
- ✓ Prejuízos na qualidade de vida em geral;
- ✓ Baixa autoconfiança;
- ✓ Problemas familiares;
- ✓ Problemas no desempenho de tarefas académicas (redução de notas, insucessos e desistências);
- ✓ Baixa produtividade no emprego por excesso de uso de Internet para finalidades que não as exigidas para o posto (que pode conduzir a despedimentos);
- ✓ Problemas conjugais (separações, traições, divórcio, mentiras);
- ✓ Morte.

Fisher (2010) relatou pelo menos 10 casos de utilizadores da Internet que ficaram conectados de forma ininterrupta por vários dias e que acabaram por morrer na Coreia, alertando que, de forma silenciosa ou mascarada, este comportamento pode ser fatal se não for controlado e que tem que se debater o problema para que se

encontrem soluções e estratégias, pois a DI é um fenómeno grave, alarmante e emergente para a saúde pública.

Mais estudos têm que ser realizados, consensos têm que ser encontrados para que a deteção e intervenção seja o mais precoce possível e para que se possa criar políticas e estratégias de prevenção e controlo.

#### **2.1.9. Tratamentos. Prevenção e controlo**

A Internet é uma ferramenta de comunicação altamente multifacetada, com muitas atividades e finalidades diferentes, e muitos fatores associados, implicando que o tratamento da DI tenha em conta as várias dimensões do problema e que a ação seja integrada e multifatorial para que se obtenha resultados positivos na redução da dependência a curto-médio prazo. Todavia, o facto de existir uma grande acessibilidade, disponibilidade às novas tecnologias é um fator barreira à terapia, que dificulta e limita a recuperação completa da dependência a longo-prazo e potencializa recaídas constantes (Pires, 2008).

Como a dependência da Internet é um tema relativamente recente, também no que diz respeito ao tratamento não existe ainda consenso quanto ao tipo de terapias eficazes e muito pouca informação está padronizada.

Lemos e Santana (2011) e Pires (2008) são alguns dos autores que apoiam e sugerem que um tratamento efetivo deve considerar abordagens psicodinâmicas, centrando-se não no sintoma mas sim no entendimento dos problemas e conflitos da vida do paciente, tentando explicar a sua função e os significados daquilo que dizem ou fazem na situação presente e deve predizer como irão afetar o tratamento e a relação terapêutica.

Da maioria dos tratamentos apresentados na literatura (a Terapia da Realidade, a Entrevista Motivacional, a Terapia do Triplo A, entre outras), o que parece ter maior aceitação e resultados positivos a médio prazo é a Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC) ou Modelo Cognitivo-Comportamental (MCC), uma vez que o tratamento da DI não passa pela proibição total do uso de Internet, mas sim pelo incentivo a um uso mais moderado, controlado e responsável por parte dos utilizadores (Lemos e Santana, 2012; Pires, 2008; Pirocca, 2012; Pontes, 2013; WHO, 2014; Young, Abreu e Cols, 2011).

A TCC envolve, segundo Huang, Li e Tao (2010) os seguintes aspectos: aprender a gerir o tempo; reconhecer as vantagens e desvantagens da utilização da Internet; identificar dos *triggers* ou aquilo que desencadeia o uso compulsivo da Internet;

melhorar a comunicação interpessoal (ou com pares) e as relações sociais na vida real; sensibilizar para o envolvimento em atividades que não envolvam um aparelho eletrónico. Deve ainda ter-se em conta o aconselhamento e acompanhamento do paciente e a inclusão da família nos tratamentos e sessões de grupo, uma vez que muitas vezes os conflitos familiares ou o desconhecimento do uso de Internet como abusivo e dependente são o que potencializam a DI pelo paciente (Pires, 2008). Sendo ainda importante a “psicoeducação”, reeducar, ensinar sobre literacia digital a todos os intervenientes no plano de ação e tratamento (pais, professores, paciente, o próprio terapeuta) (Lemos e Santana, 2012; Pires, 2008).

Além da TCC também as terapias à base de fármacos ou medicamentos parecem ser efetivas no controlo, redução e regulação do impulso para utilizar a Internet especialmente se o paciente sofrer de comorbilidades tais como a Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA), a depressão, ansiedade ou perturbações de humor (Lemos e Santana, 2012; Pires, 2008; Pontes, 2013; WHO, 2014).

A grande maioria dos programas para tratamento da DI existentes foram desenvolvidos na Ásia, seguido da Europa e *English-speaking countries* (países de língua oficial inglesa) (WHO, 2014).

Quanto às políticas públicas, e estratégias de intervenção que permitam a prevenção e o controlo, a Organização Mundial de Saúde (OMS) sensibiliza para os seguintes aspetos (2014):

- ✓ Sensibilização pública do problema;
- ✓ Considerar as diferenças culturais e diferenças em estilos de vida;
- ✓ Necessidade de se estabelecer uma terminologia única;
- ✓ Divisão de responsabilidades por parte do governo (comunicação, educação e saúde, saúde pública);
- ✓ Integração de serviços (saúde mental, dependências a substâncias psicoativas);
- ✓ Políticas que protejam os mais vulneráveis ou que já sofram de DI através da educação e aconselhamento tendo em conta os riscos a que cada indivíduo pode estar sujeito;
- ✓ Limitar a disponibilidade e acessibilidade à Internet (exemplo, na China é efetuado o controlo para os adolescentes com menos de 16 anos através do bloqueio e total impedimento dos mesmos acederem à Internet entre as 00h e as 06h da manhã);

- ✓ Planos de ação visando a comunidade, através da criação de centros de tratamento e reabilitação.

Todas as estratégias de ação devem ser integradas e devem considerar a multifatorialidade da dependência da Internet. Mas muito ainda deverá ser investigado dada à grande inconsistência relacionada com este tema. E para que as conclusões possam ser representativas deverão ser efetuados estudos longitudinais.

## **2.2. Correlação entre a percepção da saúde e os estilos de vida e a dependência da Internet, em Portugal**

Os estilos de vida, a percepção da saúde e os comportamentos em geral de cada indivíduo são considerados por muitos autores como os mais relevantes determinantes de saúde, sendo nestes onde se pode intervir e controlar a fim de promover a saúde.

Dado que os comportamentos adotados por cada indivíduo constituem um fator multidimensional, o estilo de vida, por si, depende de diversas componentes como a cultura, crenças e valores, a educação, o emprego, o rendimento, a religião ou as redes sociais e comunitárias. Fazendo com que a interligação de todos estes fatores resulte num determinado estilo de vida, que se pode traduzir em promotor ou redutor de saúde, justificando assim, o porquê de os indivíduos agirem de um determinado modo e não de outro.

O Despacho nº 1916/2004 (2ª série) – DR nº 23, refere que para que se promova a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos (quer seja criando condições, quer seja capacitando-os a fim de efetuarem melhores escolhas comportamentais em proteção da sua saúde) é necessário criar uma abordagem central que atue diretamente sobre os principais determinantes de saúde: o tabaco, a alimentação, nível de atividade física, o álcool e a gestão do *stress*.

No que diz respeito à dependência da Internet, e tendo em conta a literatura que tão poucos e inconsistentes ou nenhuns dados evidencia, não é clara nem consensual qual o determinante de saúde e estilo de vida que mais caracteriza os utilizadores da Internet e o possível desenvolvimento de dependência nem as repercussões física, psicológica ou sociocultural.

Uma vez que o trabalho em si pretende relacionar a dependência da Internet com a percepção da saúde, os estilos de vida e o tipo de utilização de Internet que os indivíduos têm, e tendo em conta as consequências que a dependência da Internet tem para a saúde e saúde pública descritas anteriormente, foram considerados os

seguintes aspetos a ter em análise aquando do desenho do instrumento de avaliação criado para esta investigação:

- Perceção do estado de saúde;
- Número de horas de sono diárias recomendadas;
- Perturbações alimentares – número de refeições diárias e avaliação do índice de massa corporal (IMC);
- Prática de atividade física;
- Consumo de substâncias.

### **2.3. Internet**

Uma vez que o objeto central deste estudo é a dependência da Internet penso ser interessante caracterizar também a Internet, a sua história, vantagens e desvantagens, finalidades e motivações associadas ao uso.

A Internet tal como a conhecemos atualmente tem, por detrás dos aparelhos eletrónicos que utilizamos, diversas ligações em rede quer através de linhas telefónicas, linhas de comunicação privada, satélites e/ou outros serviços de telecomunicação que permitem a rápida, fácil e simples comunicação entre indivíduos a nível mundial.

#### **2.3.1. Breve história da Internet**

Embora seja percecionada hoje como uma ferramenta de comunicação aberta, livre, ilimitada e “para todos”, nem sempre assim o foi (e em algumas zonas do planeta ainda não o é). O que nos remonta à origem da Internet.

A Internet teve sua origem em 1969, através de bases militares dos Estados Unidos da América que visavam evitar hipotéticos ataques soviéticos, descentralizar redes, assegurar a sobrevivência das redes de comunicação e assim proteger todo o exército americano e continuar a guerra. À rede criada na altura, denominou-se de ARPANET que é a combinação entre ARPA (*Advanced Research Projects Agency*) e NET (que traduzido do inglês significa: rede) (Melo, 2016; Resende, 2011; Santos, 2010).

Tratava-se de uma rede estritamente controlada e limitado o acesso unicamente para as diversas divisões das forças armadas americanas. Porém o crescente interesse das comunidades científica e universitária na rede, levou, em finais dos anos 70 início dos anos 80, à celebração de protocolos que permitissem a comunicação e partilha de informação através de servidores e pacotes, diversos sistemas operativos e linguagens seguindo regras específicas de otimização. Concretamente o TCP-IP ou



*Transmission Control Protocol - Internet Protocol* (ou endereço IP), que ainda hoje é utilizado (Melo, 2016; Santos, 2010).

Contudo, a abrangência e a utilização da Internet à escala mundial e sob a forma como atualmente é percecionado só se concretizou na década de 90, após o aparecimento/criação da *World Wide Web* (WWW), do *HyperText Markup Language* (HTML) e dos vários navegadores ou *browsers* (como por exemplo o *Internet Explorer*, *Firefox* ou *Google Chrome*), possibilitando aos utilizadores melhores interfaces gráficas, maior rapidez na obtenção, partilha de informação e até de criar os seus próprios sítios na Internet (Melo, 2016; Resende, 2011; Santos, 2010).

A expansão da Internet foi tão rápida e num espaço de tempo tão reduzido que os 600 milhões de indivíduos com acesso à Internet em 2003, passaram a 3 mil milhões e 366 milhões de utilizadores em Novembro de 2015, segundo o Internet World Stats (2015), o que corresponde a 46,4% da população mundial.

A Internet está em constante mutação, evolução e desenvolvimento e faz já parte do quotidiano dos indivíduos para a realização de tarefas diversas laborais ou académicas ou simplesmente lazer ou socialização. Mas essa constante mudança torna difícil perspetivar uma única direção ou tendência para esta ferramenta, acreditando-se que exista já uma tentativa para personalizar os serviços e produtos disponíveis na Internet à medida de cada utilizador ou grupos de utilizadores, segundo suas preferências, buscas e interesses (Resende, 2011).

### **2.3.2. Evolução em Portugal**

Em Portugal, a Internet popularizou-se com algum atraso comparativamente aos Estados Unidos da América e ao resto da Europa (Santos, 2010). Porém é de notar a rápida expansão, em que passamos de apenas 11% das famílias portuguesas terem computador em casa e todas sem acesso à Internet em 1995 (Cardoso, 2011), a 71,1% das famílias com acesso a computador e 70,2% destas com ligação à Internet em 2015 (PORDATA, 2016). E, segundo a Internet World Stats (2015) dos 7 mil milhões de indivíduos, 46,4% tinha acesso à Internet em 2015, o que correspondia a cerca de 67,6% de portugueses (mais de metade da população) com acesso à Internet, sendo que estes são números que diariamente continuam a aumentar.

Toda esta evolução só foi possível devido à Fundação de Cálculo Científico Nacional que, em 1986, criou a primeira rede “verdadeiramente” nacional e à Universidade de Lisboa que estabeleceu a primeira ligação persistente e constante à Internet em Portugal (2010).

Para conhecer o padrão de utilização da Internet em Portugal, foi desenvolvido em 2010 um relatório, do qual se conclui que os utilizadores da Internet eram maioritariamente do sexo masculino (48,3%), denotando-se uma diferença cada vez menor entre sexos; tinham idades compreendidas entre os 15 e os 34 anos (63%); navegavam na Internet para consultar o *email* (89%), para comunicar através de mensagens instantâneas (74,5%) e para aceder a redes sociais diversas (56,4%); e quanto à ocupação profissional, os utilizadores da Internet eram maioritariamente estudantes, profissionais técnicos, científicos ou artísticos, bem como os trabalhadores por conta de outrem e os empregados de escritórios (Cardoso, 2011; Resende, 2011).

Já em 2015, verificou-se que, em Portugal, os indivíduos que utilizavam a Internet eram, mais uma vez maioritariamente do sexo masculino, os com idade compreendida entre os 16 e os 34 anos (PORDATA, 2016) – tendo sido observado, através do recente estudo realizado pelo SICAD, uma elevada frequência do uso nos últimos 7 dias entre jovens com idades entre os 13 e os 18 anos (Feijão, 2016) –, sendo que nos primeiros três meses do ano, as principais atividades efetuadas na Internet foram: pesquisar informação sobre produtos ou serviços; ler ou fazer *download* de notícias *online*, jornais ou revistas de notícias; e ouvir rádio ou ver televisão (INE, 2016).

### **2.3.3. Finalidades do uso da Internet**

A Internet é utilizada para diversos fins, dependendo especificamente do interesse, preferências e necessidades de cada utilizador. Mas foi possível definir as seguintes finalidades ou atividades efetuadas na Internet como sendo as mais usuais (Beranuy *et al.*, 2009; Cardoso, 2011; Coxo, 2009; Gomes, 2009; Parker *et al.*, 2008; Resende, 2011; Santos, 2010; Suzuki *et al.*, 2009):

- ▶ Procura/pesquisa de informação sobre um tema específico;
- ▶ Acesso ao correio eletrónico (email);
- ▶ Acesso e gestão de contas bancárias;
- ▶ Ler/ Visualizar notícias, livros (e-book);
- ▶ Ouvir músicas e assistir a séries ou filmes;
- ▶ Assistir séries e/ou filmes de conteúdo para adultos;
- ▶ Fazer compras – aquisição de bens e serviços;
- ▶ Pagamento de faturas;
- ▶ Participação/ criação de fóruns ou blogues;
- ▶ Participação em *chats* (salas de conversação *online*) de relacionamentos virtuais;

- ▶ Navegar nas redes sociais (*facebook, twitter, instagram, youtube, whatsApp, weChat, tumblr, google+, linkedIn*, entre outras);
- ▶ Jogar (sem apostar a dinheiro – *Gaming*);
- ▶ Jogar ou apostar a dinheiro – Jogos de fortuna ou azar (*Gambling*).

#### **2.3.4. Motivações para o uso da Internet**

Como referido anteriormente, os CAD's manifestam-se de forma única e particular em cada indivíduo. E isto deve-se precisamente ao facto de que cada indivíduo é por si próprio único e utiliza a Internet de acordo com as suas preferências, interesses e necessidades, o contexto e ambiente em que se inserem, os fatores intrínsecos, entre outros, levando a que as motivações para o uso variem muito de pessoa para pessoa, tornando difícil a padronização.

Autores como Flisher (2010) defendem que as motivações variam de acordo com o sexo, a idade e possivelmente o estado civil dos indivíduos.

Dos diversos motivos, motivações e razões descritos na literatura sobre o que leva um indivíduo a começar (e continuar) a utilizar a Internet. Destaco os seguintes (Barbosa, 2010; Bezinović *et al.*, 2015; Cardoso, 2011; Coxo, 2009; Resende, 2011; Santos, 2010; Silva, 2004; Suzuki *et al.*, 2009):

- ▶ Obter informações ou conhecimento ou manter-se informado sobre o que se passa no mundo que o rodeia;
- ▶ Satisfazer ou cumprir com as obrigações académicas ou laborais;
- ▶ Satisfazer necessidades insatisfeitas na vida real (amizades, fantasias sexuais, relacionamentos);
- ▶ Criar novas amizades e/ou fortalecer ou intensificar as já existentes;
- ▶ Aprovação e aceitação social;
- ▶ Sentido de pertença;
- ▶ Tentativa de aliviar eventos e emoções negativos do quotidiano;
- ▶ Experimentar excitação/adrenalina;
- ▶ Para “passar o tempo”;
- ▶ Divertimento, entretenimento ou lazer;
- ▶ Pura curiosidade;
- ▶ Reduzir o tédio e o aborrecimento;
- ▶ Fuga ou escape à rotina;
- ▶ Anonimato e secretismo;
- ▶ Oportunidade para ampliar conhecimentos. Aprendizagem.

### **2.3.5. Aspectos positivos. Vantagens do uso da Internet**

São diversos os benefícios, vantagens e aspectos positivos associados ao uso da Internet descritos na literatura. E de entre os vários aspectos positivos, ressalvo os seguintes (Barbosa, 2010; Bezinović *et al.*, 2015; Cardoso, 2011; Coxo, 2009; Gomes, 2009; Kraut *et al.*, 1998; Macarie *et al.*, 2012; Pontes, 2013; Santos, 2010; Silva, 2004; Suzuki *et al.*, 2009):

- ✓ Facilidade no uso e na acessibilidade;
- ✓ Baixo custo para aquisição;
- ✓ Busca e aquisição de informação;
- ✓ Anonimato;
- ✓ Comunicação rápida e facilitada – sensação de proximidade;
- ✓ Interação e socialização (através das redes sociais ou *chats*, blogues, ou fóruns);
- ✓ Entretenimento (exemplo: jogar através dos MMOG ou *Massively-Multiplayer Online Games*);
- ✓ Poupança de tempo;
- ✓ Compra e venda de produtos e serviços sem ter que sair do conforto da sua casa, escritório ou outro;
- ✓ Criação de novas amizades; círculos ou grupos com interesses em comum;
- ✓ Novas e rápidas formas de aprendizagem (por exemplo: *e-learning* ou o *b-learning*).

De notar ainda que, certos autores detetaram que o uso da Internet pode contribuir para o aumento de auto-confiança, auto-estima, melhor perceção do suporte social, tomada de decisões, oportunidades para autoconhecimento, exercitar o autocontrolo e o desenvolvimento de competências diversas na construção e definição de identidades (Bezinović *et al.*, 2015).

### **2.3.6. Aspectos negativos. Desvantagens do uso da Internet**

Contrariamente aos aspectos positivos podemos enunciar os variados malefícios que advém do uso, uso excessivo ou mau uso da Internet, tais como (Abreu *et al.*, 2008; Beranuy *et al.*, 2009; Bezinović *et al.*, 2015; Coxo, 2009; Gomes, 2009; Merwe, 2013; Pirocca, 2012; Silva, 2004; Smith, 2011):

- ✓ Exposição a conteúdo sexual, pornografia e violência;
- ✓ Cibersexo, e casos/relacionamentos virtuais;
- ✓ Humilhação e *ciberbullying*;

- ✓ Jogar a dinheiro (*gambling*);
- ✓ Jogar sem ser dinheiro (*gaming*);
- ✓ Aceder ou descarregar material ilícito;
- ✓ Uso de redes sociais de forma excessivo ou compulsivo;
- ✓ Falsificação e roubo de identidades;
- ✓ Privacidade, informações pessoais em risco;
- ✓ Ansiedade, depressão, isolamento social;
- ✓ Priorizar o mundo virtual em vez do real;
- ✓ Distorção do tempo;
- ✓ Comprometer relacionamentos (traições, separações e divórcios);
- ✓ Problemas físicos, emocionais, mentais e comportamentais (exemplos: fadiga, stress, dores de cabeça, perda de apetite ou apetite em excesso, perturbações no sono);
- ✓ Uso excessivo ou abusivo. Adição.

A Internet, bem como outras ferramentas das novas tecnologias, vieram revolucionar a forma como a comunicação, interação e socialização é efetuada, tornando-se hoje uma ferramenta essencial para o quotidiano das pessoas, empresas e organizações. No entanto, o uso e o abuso da Internet têm ficado indistintos (Young, Abreu e Cols, 2011). E pessoas de todas as idades têm gradualmente e naturalmente ajustado ou alterado os seus (padrões de) comportamentos e hábitos em função da predisposição para se manter conectado (Terra, 2015).

E tal como mencionado anteriormente, tem-se verificado que a vontade de comunicar, entreter ou estar informado vem sendo substituída por preocupações constantes e irresistíveis ao uso, ficando o utilizador conectado por longos períodos de tempo ou períodos superiores aos planeados, podendo culminar com o desenvolvimento de dependência da Internet (Abreu *et al.*, 2008; Beranuy *et al.*, 2009; DeAngelis, 2000; Pirocca, 2012; Pontes e Griffiths, 2014; Terra, 2015; WHO, 2014; Young, 1996; 2009; Young, Abreu e Cols, 2011) que, por sua vez afeta cada vez mais utilizadores da Internet.

Contudo, muito pouca ou inconsistentes informações e estudos existem na literatura sobre esta temática. Existindo ainda muito para se explorar e caracterizar quer em Portugal ou nos restantes países.



### **3. Metodologia**

#### **3.1. Desenho do estudo**

Com o intuito de analisar e verificar os diferentes objetivos e hipóteses de estudo propostos, realizou-se um estudo exploratório, de associação de variáveis, descritivo, a fim de poder contribuir com evidência científica e despertar outras investigações de ora em diante que permitam maior recolha de informação e compreensão da dependência da Internet.

#### **3.2. Amostra**

Para o presente estudo, contou-se com uma amostra de conveniência, abrangida por 107 respondentes de ambos os sexos. Porém, foram excluídos do estudo todos os inquéritos por questionário incompletos ou que não cumpriam com o requisito “utiliza a Internet”. Ficando a amostra final reduzida a 95 respondentes (42 homens, 53 mulheres) com idades compreendidas entre os 18 e os 54 anos ( $32\pm9,74$ ), residentes em Portugal, estudantes, empregados (ou trabalhadores) e trabalhadores-estudantes.

Os indivíduos participaram de forma voluntária, tendo sido informados e esclarecidos quanto ao objetivo do estudo antes de iniciarem o inquérito por questionário e sendo seus dados tratados totalmente de forma anónima e confidencial.

#### **3.3. Material e métodos**

A fim de poder recolher informação de grande variedade no que diz respeito à utilização de Internet, à dependência da Internet, e aos estilos de vida e perceção de saúde dos utilizadores, foi criado um inquérito por questionário do tipo *survey*, construído especificamente para este estudo, mas tendo por base literatura específica e considerando previamente outros questionários sobre o uso e a dependência da Internet, o consumo de substâncias e comportamentos aditivos e a perceção de saúde.

Teve-se por base os seguintes instrumentos:

- O *Internet Addiction Test* (IAT) versão validada para Portugal através de Pontes (2013) e que foi utilizado na íntegra;
- O III Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral, do SICAD (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências) (Balsa, Vital e Urbano, 2014);
- O Inquérito Nacional de Saúde (INS) (DGS, 2015; SREA, INE e INSA, 2015).

### 3.3.1. IAT – *Internet Addiction Test*

A dependência da Internet, tal como anteriormente mencionada, tem sido, nas duas últimas décadas vastamente estudada. Existindo em literatura diversos instrumentos para avaliar a existência ou não de dependência da Internet entre os utilizadores da Internet. De entre os mais variados, parece existir um consenso quanto ao IAT, que foi desenvolvido por Kimberly Young em 1998 e que tem sofrido diversas validações para diferentes países/contextos (Abreu *et al.*, 2008; Coxo, 2009; Pontes e Griffiths, 2014; Young, Abreu e Cols, 2011; Young e Rodgers, 1998; Young, 2004, 2009).

O IAT é uma escala que permite conhecer a envolvimento e interferência que o uso da Internet tem no quotidiano dos indivíduos, o grau de dependência associado ao uso e a forma como negativamente são afetadas as diversas áreas da vida desse indivíduo. Trata-se de um conjunto de 20 questões ou itens, de autopreenchimento, do tipo Likert numa escala de 5 pontos sendo que 0 diz respeito ao “não aplicável”, 1 ao “nunca”, 2 ao “raramente”, 3 “ocasionalmente”, 4 ao “várias vezes” e o 5 refere-se ao “sempre”. E após analisado as respostas é efetuado o somatório dos pontos que permitem classificar o utilizador de Internet como: normal ou dependente. Nos casos em que é confirmada a dependência da Internet estas podem ainda ser classificadas como:

- ✓ Normal - se obtiver entre 0 a 30 pontos (não apresenta dependência);
- ✓ Leve (ou ligeiramente aditivo) – se obtiver entre 31 a 49 pontos;
- ✓ Moderado (ou com sinal moderado de adição) – se obtiver entre 50 a 79 pontos;
- ✓ Grave ou severo (ou com o grau mais severo de adição) – se obtiver entre 80 a 100 pontos.

Este instrumento permite ainda avaliar que áreas da vida de cada um dos utilizadores em específico são mais afetadas pelo uso excessivo de Internet por motivos recreativos (ou lazer), tendo em conta os últimos 6 meses. Para isso, Young, Abreu e Cols (2011) e Young (2009) sugerem que seja analisado isoladamente cada uma das questões e respostas em que o respondente considerou “4 várias vezes” ou “5 sempre”.

De referir ainda que a escala IAT tem a sua validade e fiabilidade asseguradas de estudos anteriores realizados e validados em Portugal (Pontes, 2013; Pontes e Griffiths, 2014).



### 3.3.2. Estilos de vida e saúde

Foram ainda considerados os seguintes aspetos para definir e caracterizar os estilos de vida e a perceção de saúde, que servirão de base para a discussão de alguns dos resultados, uma vez que se pretende avaliar a relação da dependência da Internet com: perceção do estado de saúde; número de horas de sono diárias recomendadas; número de refeições diárias; avaliação do índice de massa corporal (IMC); prática de atividade física; e o consumo de substâncias. E, de acordo com a literatura, destaco o seguinte:

- Quanto à autoapreciação do estado de saúde, os portugueses em 2014 relataram ter entre uma “boa” (36,0%) ou razoável (31,5%) saúde, sendo que homens foram os com melhor autoapreciação da própria saúde (DGS, 2015);
- Quanto ao número de horas de sono, teve-se em conta as recomendações da *National Sleep Foundation* (NSF, 2016) que para os adultos entre os 18 e os 64 anos de idade é: 7 a 9 horas por dia;
- Uma vez que a literatura pressupõe impactos diversos na alimentação relacionados com a DI (comer em excesso ou não comer de todo e possíveis problemas de saúde como o excesso de peso, a obesidade, ou a eutrofia), foram consideradas o número de refeições diárias e o peso e a altura (para cálculo do IMC), sendo que o recomendado são: 5 refeições por dia (Candeias *et al.*, 2005);
- Quanto à prática de atividade física e a DI foi considerado o facto de que utilizadores dependentes de Internet apresentam estilos de vida mais sedentários e baixo nível de atividade física. Mas para avaliar a relação seguiram-se as recomendações para adultos entre os 18 e os 64 anos de idade: pelo menos 30 minutos, 5 vezes por semana que são o equivalente a 10 minutos de caminhada (WHO, 2010);
- O sedentarismo é hoje um dos maiores fatores de risco para a saúde em Portugal (DGS, 2015), uma vez que grande parte dos portugueses são considerados pouco ativos ou sedentários (Baptista *et al.*, 2012; EU, 2014) e que 54% dos portugueses entre os 18 e os 64 anos de idade têm excesso de peso e outros 14% têm obesidade (DGS, 2015);
- Quanto ao consumo de substâncias foi verificado, para a população portuguesa em geral, que as bebidas alcoólicas (em especial o vinho e a cerveja) e o tabaco são as substâncias com maiores taxas de prevalência e as mais consumidas, especialmente entre os indivíduos do sexo masculino quer ao longo da vida, no último ano ou último mês e, embora tenha sido observado

uma descida nas taxas, as bebidas alcoólicas continuam a ser as mais prevalentes, sendo que pelo menos metade da população é consumidora atual de bebidas alcoólicas (Balsa, Vital e Urbano, 2014).

Para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) foi solicitado aos respondentes que mencionassem a altura e o peso, a fim de se poder aplicar a seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kgs)}}{\text{Altura (metros)} \times \text{Altura (metros)}}$$

Criando-se assim um inquérito por questionário com 30 questões (de respostas fechadas e abertas) e de preenchimento *online* – que se encontra disponível no Anexo 1 – através da ferramenta de criação de questionários online denominado de *Survey Monkey* e que permitiu recolher informações segundo as seguintes dimensões:

- As características sociodemográficas e antropométricas – idade, sexo, habilitações literárias, nacionalidade, ocupação atual, peso, altura, curso, profissão e com quem vive;
- O uso da Internet – e a importância que dão à ferramenta de comunicação; número de horas diárias conectado, período do dia, motivações e finalidades para o uso, consequências; vantagens e desvantagens do uso excessivo percebidas;
- Perceção da saúde e estilos de vida – estado de saúde, número de refeições diárias, número de horas de sono diárias, prática de atividade física e atividades sociais ou extracurriculares, consumo de substâncias;
- A interferência do uso da Internet no quotidiano e na saúde dos respondentes e o grau de dependência da Internet (escala IAT).

Depois de criado o inquérito por questionário este foi submetido a 2 fases de pré-testes entre Janeiro e Fevereiro de 2016, que incluíram 13 respondentes, que não tinham a ver com a amostra e que serviu de base para identificação de erros ortográficos, o tempo de duração média de respostas (em minutos), a retificação e reconstrução de algumas questões e eliminação de outras, tendo servido ainda para obter as primeiras impressões e tendências das respostas.

Importa salientar que sendo o inquérito por questionário do tipo digital ou *online* é por si já uma limitação ou condicionante, uma vez que se produzirá um viés dado que a amostra é já utilizadora de Internet e está mais propensa a desenvolver dependência da Internet. O que nos impossibilitará com este estudo inferir os resultados para toda a população utilizadora da Internet ou população em geral.

### 3.4. Procedimentos

O inquérito por questionário esteve disponível *online* entre 21 de Fevereiro de 2016 e 30 de Abril de 2016 (2,5 meses). E foi divulgado por *email* a 222 colaboradores de uma empresa de prestação de serviços, com a autorização prévia do departamento dos recursos humanos e o departamento da qualidade dessa mesma empresa (Anexo 2). E ainda foi divulgado via email a diferentes comunidades universitárias, associações académicas, associações de estudantes e direção, tendo sido previamente solicitada a autorização para tal, mas que até à data apenas uma faculdade respondeu (Anexo 3).

Após encerramento do período de recolha dos dados foi efetuada a análise estatística através da inserção dos dados no programa informático Excel 2010, seguido da conversão para o *Statistical Package for the Social Sciences* (ou IBM SPSS Statistics) versão 22, para Windows.

A análise estatística teve por base: a análise descritiva que foi utilizada para caracterizar a amostra e o tipo de utilização que fazem da Internet, recorrendo-se assim às medidas de tendência central, de dispersão e às frequências e proporções (exemplos, média, mediana, desvio padrão, e percentagens); foi utilizada ainda a estatística inferencial com recurso aos testes do Qui-Quadrado, tendo em conta o Intervalo de Confiança (IC) a 95% e o nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ), recorrendo-se ainda à comparação de médias, a fim de se avaliar as associações, comparar e identificar tendências de algumas das variáveis em estudo. Efetuou-se ainda a análise de conteúdo às respostas abertas – vantagens e desvantagens do uso da Internet – e aos itens do teste IAT.



## 4. Resultados

Uma vez concluída a análise estatística e o tratamento dos dados obtidos, passaremos à apresentação dos resultados considerando os objetivos e hipóteses propostos e a relevância das variáveis analisadas. Todos os resultados menos relevantes mas avaliados em SPSS poderão ser encontrados nos Anexos.

### 4.1. Caracterização dos respondentes

Este estudo abrangeu 95 respondentes, de ambos os sexos (53 mulheres e 42 homens), com idades compreendidas entre os 18 e os 54 anos ( $32 \pm 9,74$ ), sendo maioritariamente de nacionalidade portuguesa (96,8%) e com o ensino superior (55,8%). Dos respondentes, 67,4% eram trabalhadores, 24,2% estudantes e 8,4% eram trabalhadores-estudantes. Em detalhe, todas as características sociodemográficas referentes aos respondentes podem ser verificadas na Tabela 1.

**Tabela 1. Caracterização dos respondentes.**

|                        | n (%) ou M $\pm$ DP |                           | n (%) ou M $\pm$ DP |
|------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|
| sexo                   |                     | Com quem vive             |                     |
| Masculino              | 42 (44,2)           | Famíliares                | 69 (72,6)           |
| Feminino               | 53 (55,8)           | Amigos                    | 10 (10,5)           |
| Idade                  |                     | Sozinho                   | 16 (16,8)           |
| 18-24 anos             | 27 (28,4)           | Ocupação atual            |                     |
| 25-34 anos             | 31 (32,6)           | Empregado                 | 64 (67,4)           |
| > 35 anos              | 37 (38,9)           | Estudante                 | 23 (24,2)           |
| Nacionalidade          |                     | Trabalhador/estudante     | 8 (8,4)             |
| Portuguesa             | 92 (96,8)           | Peso (kgs)                | 69 $\pm$ 13,4       |
| Outras                 | 3 (3,2)             | Altura (cm)               | 169,8 $\pm$ 9,8     |
| Escolaridade           |                     | IMC (kgs/m <sup>2</sup> ) | 23,8 $\pm$ 3,6      |
| Ensino secundário      | 31 (32,6)           | Categorias de IMC         |                     |
| Especialização técnica | 11 (11,6)           | Peso normal               | 61 (64,2)           |
| Ensino superior        | 53 (55,8)           | Excesso de peso           | 30 (31,6)           |
| Estado civil           |                     | Obesidade                 | 4 (4,2)             |
| Sem companheiro        | 64 (67,4)           |                           |                     |
| Com companheiro        | 31 (32,6)           |                           |                     |
| Total                  | <b>N=95</b>         |                           |                     |

n, número de respondentes;

M, média aritmética; DP, desvio padrão;

IMC, Índice de Massa Corporal

## 4.2. Caracterização do estilo de vida e a percepção de saúde dos respondentes

A Tabela 2 apresenta as características de saúde e estilo de vida dos respondentes, em função do sexo e da idade.

A maioria dos respondentes percecionam o seu estado de saúde como sendo bom (75,8%) ou muito bom (20,0%), dormem entre 7 a 9 horas diariamente (69,5%), praticam atividade física por 30 minutos ou caminhada por 10 minutos entre 5 a 7 dias por semana (49,5%) e por dia fazem pelo menos 4 a 5 refeições (65,3%).

De referir ainda que, nesta amostra, foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre: o sexo e a percepção de saúde (as mulheres apresentaram melhor autoapreciação da própria saúde); o sexo e número de horas de sono diário (homens dormem menos horas por dia que as mulheres); a idade e o número de refeições diárias (os com mais de 35 anos fazem menos refeições diárias e os com idade entre 25 e 34 anos são os que mais refeições fazem diariamente); e a idade e o número de horas de sono diário (os com mais de 35 anos são os que dormem menos horas por dia).

**Tabela 2. Caracterização do estilo de vida e a percepção da saúde dos respondentes, em função do sexo e da idade.**

|                                | Total     | Sexo      |           | p     | Idade     |           |           | p     |
|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|-----------|-------|
|                                | n (%)     | Masculino | Feminino  |       | 18 - 24   | 25 - 34   | >35       |       |
| AF30 min. ou caminhar 10min.   |           |           |           |       |           |           |           |       |
| Nunca                          | 3 (3,2)   | 2 (66,7)  | 1 (33,3)  | 0,528 | 1 (33,3)  | 1 (33,3)  | 1 (33,3)  | 0,351 |
| 1-2 dias                       | 18 (18,9) | 10 (55,6) | 8 (44,4)  |       | 1 (5,6)   | 7 (38,9)  | 10 (55,6) |       |
| 3-4 dias                       | 27 (28,4) | 12 (44,4) | 15 (55,6) |       | 8 (29,6)  | 10 (37,0) | 9 (33,3)  |       |
| 5-7 dias                       | 47 (49,5) | 18 (38,3) | 29 (61,7) |       | 17 (36,2) | 13 (27,7) | 17 (36,2) |       |
| Número de refeições diárias    |           |           |           |       |           |           |           |       |
| 3 refeições                    | 33 (34,7) | 18 (54,5) | 15 (45,5) | 0,139 | 9 (27,3)  | 6 (18,2)  | 18 (54,5) | 0,040 |
| 4-5 refeições                  | 62 (65,3) | 24 (38,7) | 38 (61,3) |       | 18 (29,0) | 25 (40,3) | 19 (30,6) |       |
| Número de horas de sono diário |           |           |           |       |           |           |           |       |
| 0-6 horas                      | 29 (30,5) | 18 (62,1) | 11 (37,9) | 0,020 | 4 (13,8)  | 8 (27,6)  | 17 (58,6) | 0,022 |
| 7-9 horas                      | 66 (69,5) | 24 (36,4) | 42 (63,6) |       | 23 (34,8) | 23 (34,8) | 20 (30,3) |       |
| Percepção de Saúde             |           |           |           |       |           |           |           |       |
| Muito mau                      | 1 (1,1)   | 1 (100,0) | 0         | 0,050 | 1 (100,0) | 0         | 0         | 0,604 |
| Mau                            | 3 (3,2)   | 3 (100,0) | 0         |       | 1 (33,3)  | 1 (33,3)  | 1 (33,3)  |       |
| Bom                            | 72 (75,8) | 27 (37,5) | 45 (62,5) |       | 18 (25,0) | 23 (31,9) | 31 (43,1) |       |
| Muito bom                      | 19 (20,0) | 11 (57,9) | 8 (42,1)  |       | 7 (36,8)  | 7 (36,8)  | 5 (26,3)  |       |

n, número de respondentes

### 4.2.1. Consumo de substâncias

No que diz respeito ao consumo de substâncias (Tabela 3), os respondentes afirmaram que nos últimos 6 meses consumiram mais vinho (31,6% algumas vezes e 21,1% frequentemente), seguido de cerveja (24,2% algumas vezes e 21,1% frequentemente) e depois cigarros ou outros produtos de tabaco (em que 35,8% refere ter consumido frequentemente e 5,3% algumas vezes).

E, em geral, para cada uma das substâncias, a frequência do consumo foi sempre superior entre os respondentes do sexo masculino (Anexo 4).

**Tabela 3. Frequência do consumo de substâncias dos respondentes, nos últimos 6 meses.**

| Substâncias                             | Nunca      | Raramente  | Algumas vezes | Frequentemente |
|---|------------|------------|---------------|----------------|
| Cigarros ou outros produtos de tabaco   | 51 (53,7%) | 5 (5,3%)   | 5 (5,3%)      | 34 (35,8%)     |
| Cerveja                                 | 30 (31,6%) | 22 (23,2%) | 23 (24,2%)    | 20 (21,1%)     |
| Vinho                                   | 18 (18,9%) | 27 (28,4%) | 30 (31,6%)    | 20 (21,1%)     |
| Bebidas espirituosas                    | 32 (33,7%) | 37 (38,9%) | 19 (20,0%)    | 7 (7,4%)       |
| Marijuana                               | 83 (87,4%) | 6 (6,3%)   | 2 (2,1%)      | 4 (4,2%)       |
| Heroína, haxixe, cocaína, crack, outros | 88 (92,6%) | 2 (2,1%)   | 2 (2,1%)      | 3 (3,2%)       |

#### 4.2.2. Prática de *hobbies*

A nível da prática de *hobbies* durante os últimos 6 meses (Tabela 4) verificou-se que os respondentes viram muita televisão (25,3% muitas vezes e 33,7% diariamente) e encontraram-se muitas vezes (46,3%) ou diariamente (7,4%) com os amigos ou familiares. A prática de desportos como *hobby* foi menos frequente na amostra (24,2% muitas vezes e 7,4% diariamente) mas ainda assim apresentou valores superiores comparativamente às viagens e às atividades culturais diversas (ida ao teatro, futebol, galeria, outros).

**Tabela 4. Frequência da prática de *hobbies* realizados nos últimos 6 meses.**

|   | Nunca      | Raramente  | Ocasionalmente | Muitas vezes | Diariamente |
|---|------------|------------|----------------|--------------|-------------|
| Ver televisão   | 2 (2,1%)   | 10 (10,5%) | 27 (28,4%)     | 24 (25,3%)   | 32 (33,7%)  |
| Prática de desportos  | 17 (17,9%) | 25 (26,3%) | 23 (24,2%)     | 23 (24,2%)   | 7 (7,4%)    |
| Encontros com amigos ou familiares  | 0          | 5 (5,3%)   | 39 (41,1%)     | 44 (46,3%)   | 7 (7,4%)    |
| Viagens   | 13 (13,7%) | 34 (35,8%) | 39 (41,1%)     | 9 (9,5%)     | 0           |
| Ida ao teatro, futebol, museus, galerias, concertos ou outros eventos culturais | 6 (6,3%)   | 27 (28,4%) | 44 (46,3%)     | 18 (18,6%)   | 0           |

*Hobbies* referem-se ao conjunto de atividades ou interesses realizados por lazer ou diversão para passar o tempo ou relaxar.

Praticar desporto refere-se à prática de atividades como jogging, ginásio, futebol ou natação.

Encontros com amigos podem ser em passeios, refeições, festas ou mesmo cinema.

#### 4.3. Utilização e importância da Internet

Na Tabela 5 podem ser verificadas as características referentes à utilização e importância atribuída à Internet em função da idade e da ocupação atual dos respondentes.

Dos 95 respondentes, 32,6% consideram que a Internet é importante e indispensável sempre enquanto 63,2% somente a considera importante em algumas ocasiões da vida; 87,4% utiliza a Internet todos os dias, de forma indiferenciada ao longo do dia (55,8%), podendo ficar entre 1 a 4 horas (51,6%), entre 5 a 8 horas (28,4%), entre 9 a 12 horas (12,6%) ou mesmo mais de 12 horas (3,2%) consecutivas conectado, especialmente durante a noite (33,7%).

**Tabela 5. Utilização e importância atribuída à Internet em função da idade e da ocupação atual.**

|   |  | Total     | Idade     |           |           |       | Ocupação atual |           |                       |       |
|---|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|----------------|-----------|-----------------------|-------|
|   |  | n (%)     | 18 - 24   | 25 - 34   | >35       | p     | Empregado      | Estudante | Trabalhador-estudante | p     |
| Importância para a vida                     |  |           |           |           |           |       |                |           |                       |       |
| Sempre                                      |  | 31 (32,6) | 9 (29,0)  | 11 (35,5) | 11 (35,5) | 0,980 | 21 (67,7)      | 8 (25,8)  | 2 (6,5)               | 0,945 |
| Em algumas ocasiões                         |  | 60 (63,2) | 17 (28,3) | 19 (31,7) | 24 (40,0) |       | 40 (66,7)      | 14 (23,3) | 6 (10,0)              |       |
| Não   |  | 4 (4,2)   | 1 (25,0)  | 1 (25,0)  | 2 (50,0)  |       | 3 (75,0)       | 1 (25,0)  | 0                     |       |
| Uso semanal                                 |  |           |           |           |           |       |                |           |                       |       |
| 3-4 dias                                    |  | 6 (6,3)   | 0         | 2 (33,3)  | 4 (66,7)  | 0,536 | 6 (100,0)      | 0         | 0                     | 0,424 |
| 5-6 dias                                    |  | 6 (6,3)   | 2 (33,3)  | 2 (33,3)  | 2 (33,3)  |       | 4 (66,7)       | 2 (33,3)  | 0                     |       |
| Todos os dias                               |  | 83 (87,4) | 25 (30,1) | 27 (32,5) | 31 (37,3) |       | 54 (65,1)      | 21 (25,3) | 8 (9,6)               |       |
| Número de horas de uso/dia                  |  |           |           |           |           |       |                |           |                       |       |
| 1-4 horas                                   |  | 49 (51,6) | 10 (20,4) | 14 (28,6) | 25 (51,0) | 0,196 | 36 (73,5)      | 10 (20,4) | 3 (6,1)               | 0,622 |
| 5-8 horas                                   |  | 27 (28,4) | 11 (40,7) | 9 (33,3)  | 7 (25,9)  |       | 16 (59,3)      | 8 (29,6)  | 3 (11,1)              |       |
| 9-12 horas                                  |  | 12 (12,6) | 4 (33,3)  | 6 (50,0)  | 2 (16,7)  |       | 8 (66,7)       | 3 (25,0)  | 1 (8,3)               |       |
| > 12 horas                                  |  | 3 (3,2)   | 1 (33,3)  | 1 (33,3)  | 1 (33,3)  |       | 1 (33,3)       | 1 (33,3)  | 1 (33,3)              |       |
| Período do dia de maior conexão consecutiva |  |           |           |           |           |       |                |           |                       |       |
| Manhã                                       |  | 2 (2,1)   | 0         | 0         | 2 (100,0) | 0,008 | 2 (100,0)      | 0         | 0                     | 0,172 |
| Tarde                                       |  | 8 (8,4)   | 5 (62,5)  | 3 (37,5)  | 0         |       | 3 (37,5)       | 4 (50,0)  | 1 (12,5)              |       |
| Noite                                       |  | 32 (33,7) | 13 (40,6) | 11 (34,4) | 8 (25,0)  |       | 18 (56,3)      | 11 (34,4) | 3 (9,4)               |       |
| Ao longo do dia                             |  | 53 (55,8) | 9 (17,0)  | 17 (32,1) | 27 (50,9) |       | 41 (77,4)      | 8 (15,1)  | 4 (7,5)               |       |
| Tem conta no facebook                       |  |           |           |           |           |       |                |           |                       |       |
| Sim   |  | 85 (89,5) | 27 (31,8) | 28 (32,9) | 30 (35,3) | 0,051 | 54 (63,5)      | 23 (27,1) | 8 (9,4)               | 0,067 |
| Não   |  | 10 (10,5) | 0         | 3 (30,0)  | 7 (70,0)  |       | 10 (100,0)     | 0         | 0                     |       |

n, número de respondentes

A partir da estratificação por grupos etários, foi possível observar diferenças estatisticamente significativas em termos do período do dia de maior conexão consecutiva e do ter ou não conta numa rede social (neste caso, o *facebook*). Verificando-se com os resultados que, os mais jovens (com idades compreendidas entre os 18 e os 24 anos) conectam-se mais tempo consecutivo à Internet durante a noite, enquanto os mais velhos (com mais de 35 anos) conectam-se de forma indiferenciada ao longo de todo o dia. Verifica-se ainda, que de entre os respondentes, todos os jovens com idades compreendidas entre 18 e 24 anos têm uma conta no *facebook* mas, de uma forma geral, o número de respondentes com mais de 35 anos com conta no *facebook* foi superior ao dos restantes grupos.



Através da estratificação por ocupação atual pôde-se observar algumas diferenças relativamente a ter uma conta no *facebook*, em que todos os estudantes e os trabalhadores-estudantes afirmaram possuir, enquanto os empregados não; e quanto ao uso semanal, pôde-se observar que, de uma forma geral, empregados, estudantes e trabalhadores-estudantes utilizam a Internet todos os dias. Porém estas observações ou diferenças não têm significância estatística.

#### **4.3.1. Motivações, finalidades e funções e consequências da utilização da Internet**

Foram analisadas as várias motivações, funções e consequências do uso da Internet através de resposta de escolha múltipla no qual os respondentes poderiam escolher mais do que uma opção.

Pode-se verificar na Tabela 6 que os principais motivos que levam os respondentes a utilizar Internet são: ampliar conhecimentos por questões ou interesses pessoais (80,0%), reduzir o tédio, aborrecimentos ou quebrar rotinas (60,0%) e socializar (56,8%).

Já a pesquisa de informação (94,7%), o acesso ao *email* (91,6%) e navegar em redes sociais (87,4%) são as principais funções, finalidades ou atividades realizadas na Internet. Por fim, no que diz respeito às consequências do uso, os respondentes percebem o vício às redes sociais (90,5%), o isolamento social (88,4%) e as perturbações de sono (77,9%) como sendo as mais agravantes.

Foi efetuado ainda uma estratificação das motivações, finalidades e consequências do uso da Internet em função da idade dos respondentes (Anexo 5). E foram encontradas diferenças estatisticamente significativas que demonstram, nesta amostra, serem os com mais de 35 anos (46,1% dos que selecionaram esta opção) os que usam mais a Internet como forma de ampliar conhecimentos por questões ou interesses pessoais; os com idades entre os 18 e os 24 anos motivam-se a usar como forma para socializar (38,9% dos que selecionaram esta opção).

Em relação às atividades realizadas na Internet, também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em função da idade, a nível: do aceder a contas bancárias e/ou pagamentos de faturas (onde 44,1% dos que selecionaram esta opção foram os com mais de 35 anos); do ouvir música e assistir filmes ou séries (selecionado por 25 dos jovens entre 18 e 24 anos, que equivale a 36,8%); e do navegar nas redes sociais (em que 27 respondentes com idades entre os 18 e os 24 anos, 28 dos com idade entre 25 e 34 anos, e 28 dos com mais de 35 anos selecionaram esta opção).

Quanto às possíveis consequências do uso da Internet em função da idade, foram observadas diferenças estatisticamente significativas em relação ao maior conhecimento e aquisição de informação (37,8% ou 17 dos mais jovens entre 18 e 24 anos selecionaram esta opção) e à maior socialização virtual (opção também escolhida maioritariamente pelos mais jovens entre 18 e 24 anos).

**Tabela 6. Motivações, finalidades/funções e consequências da utilização da Internet.**

|  | n (%)     |
|--|-----------|
| Razões/motivações para o uso   |           |
| Reduzir o tédio e o aborrecimento/Passar o tempo /Escape à rotina      | 57 (60,0) |
| Excitação e adrenalina   | 0         |
| Fuga de eventos e problemas profissionais, pessoais ou familiares      | 9 (9,5)   |
| Ampliar conhecimentos por curiosidade, interesse pessoal               | 76 (80,0) |
| Ampliar conhecimentos por questões académicas ou laborais              | 53 (55,8) |
| Socializar   | 54 (56,8) |
| Jogar  | 19 (20,0) |
| Razões - vontade/necessidade de ganhar dinheiro                        | 5 (5,3)   |
| Outras   | 12 (12,6) |
| Finalidades/funções  |           |
| Pesquisa de informação   | 90 (94,7) |
| Aceder ao <i>email</i>   | 87 (91,6) |
| Aceder a contas bancárias e/ou pagamento de faturas                    | 59 (62,1) |
| Ler, notícias, livros, outros  | 68 (71,6) |
| Ouvir música, assistir filmes ou séries                                | 68 (71,6) |
| Compras de bens ou serviços  | 52 (54,7) |
| Participar em fóruns ou blogues  | 8 (8,4)   |
| Participar em <i>chats</i> de relacionamento virtual                   | 4 (4,2)   |
| Navegar nas redes sociais  | 83 (87,4) |
| Jogar sem ser a dinheiro   | 31 (32,6) |
| Jogar a dinheiro   | 4 (4,2)   |
| Outras   | 1 (1,1)   |
| Principais consequências percebidas pelos respondentes                 |           |
| Maior conhecimento e aquisição de informação                           | 45 (47,4) |
| Maior socialização (vida virtual)                                      | 25 (26,3) |
| Isolamento social (vida real)  | 84 (88,4) |
| Adição ou vício às redes sociais                                       | 86 (90,5) |
| Adição ou vício ao jogo <i>online</i>                                  | 69 (72,6) |
| Adição ou vício em compras   | 44 (46,3) |
| Perturbações de sono   | 74 (77,9) |
| Perturbações na alimentação  | 42 (44,2) |
| Ansiedade  | 59 (62,1) |
| Perda de controlo sobre o uso (não conseguir parar de estar conectado) | 63 (66,3) |
| Outras   | 2 (2,1)   |

#### 4.3.2. Vantagens e desvantagens atribuídas ao uso da Internet

Foram analisadas as vantagens e desvantagens atribuídas ao uso da Internet pelos utilizadores (Tabela 7), tendo sido solicitado que citassem pelo menos 3. E verificou-se que 97,9% dos respondentes reconheceram a existência de vantagens do uso da

Internet enquanto 87,4% reconheceram a existência de desvantagens. Não tendo sido encontradas diferenças estatisticamente significativas em função da idade (Anexo 6).

Cada uma das respostas abertas poderá ser verificada nos Anexo 7 Anexo 8.

Mas para uma análise mais simplificada, agrupámos e categorizámos as repostas abertas que permitiram verificar que 22,1% dos respondentes reconhecem a rapidez no acesso, facilidade no uso, a proximidade, a comunicação e a informação transmitida e obtida através da Internet como sendo as principais vantagens.

No que diz respeito às desvantagens, 14,7% dos respondentes reconhece o “vício” ou a “adição” à Internet, a exposição que coloca em risco a privacidade, o excesso de informação disponível de qualidade duvidosa ou pouco fidedigna e crimes diversos (como por exemplo ciber-pedofilia; falseamento de identidades, entre outras citadas) praticados na Internet como sendo as principais.

**Tabela 7. Vantagens e desvantagens atribuídas ao uso da Internet.**

|  | n (%)     |
|--|-----------|
| Vantagens  |           |
| Sim  | 93 (97,9) |
| Não sabe   | 2 (2,1)   |
| Quais  |           |
| Não responde   | 13 (13,7) |
| Informação, comunicação, entretenimento  | 15 (15,8) |
| Informação, socialização, entretenimento   | 4 (4,2)   |
| Rapidez/facilidade/proximidade; comunicação; informação  | 21 (22,1) |
| Informação, socialização, comunicação  | 12 (12,6) |
| Outras   | 30 (31,6) |
| Desvantagens   |           |
| Sim  | 83 (87,4) |
| Não  | 10 (10,5) |
| Não sabe   | 2 (2,1)   |
| Quais  |           |
| Não responde   | 23 (24,2) |
| Comportamento aditivo  | 3 (3,2)   |
| Privacidade em risco; informação disponível pouco fidedigna e/ou em demasia; crimes diversos                         | 8 (8,4)   |
| Problemas físicos, sociais ou mentais  | 5 (5,3)   |
| Comportamento aditivo e privacidade em risco, informação disponível pouco fidedigna; e crimes diversos               | 14 (14,7) |
| Comportamento aditivo e problemas físicos, sociais ou mentais  | 11 (11,6) |
| Privacidade em risco, informação disponível pouco fidedigna, crimes diversos E problemas físicos, mentais ou sociais | 7 (7,4)   |
| Adição; crimes ou ilegalidades diversas; e problemas físicos, mentais, sociais                                       | 7 (7,4)   |
| Outras   | 17 (17,9) |

### 4.3.3. Interferência da utilização da Internet no quotidiano. Percepção dos respondentes.

Analizadas as respostas da aplicação da escala do *Internet Addiction Test* (IAT) foi possível verificar através do SPSS que a escala apresentou como Alpha de Cronbach o valor 0.915. Que significa que estamos perante uma escala fiável e com consistência interna, demonstrando que as respostas foram coesas entre si e que os itens estão a medir o mesmo constructo.

A Tabela 8 permite-nos verificar as respostas item a item e deduzir que as principais áreas em que os respondentes sentiram-se mais afetados pela utilização da Internet para lazer, durante os últimos 6 meses (considerando as respostas “várias vezes” e “sempre”) foram o “ficar mais tempo online do que pretendido” e o “uso de redes sociais ou email primordial a outras atividades a realizar na Internet”, seguido por “dizer a si próprio só mais alguns minutos enquanto se diverte na Internet” e por fim o “abdicar de realizar tarefas domésticas para poder ficar mais tempo online”.

Contrariamente, foi possível verificar que as áreas em que os respondentes sentiram menos interferências no seu quotidiano, nos últimos 6 meses foram nomeadamente: o “pensar, preocupar-se, ou fantasiar sobre a Internet” quando estavam desconectados; seguido por “esconder a quantidade de tempo que passa online” e por “ficar deprimido, mal-humorado ou nervoso quando se desconecta”; o “explodir ou reagir com agressividade quando o interrompem ou incomodam estando online”; e por fim a antecipação do “quando voltará a estar online novamente”.

**Tabela 8. Interferência da utilização da Internet no quotidiano, nos últimos 6 meses. Percepção dos respondentes, segundo a escala *Internet Addiction Test* (IAT).**

| Uso de Internet nos últimos 6 meses, por lazer, diversão ou motivos recreativos. Com que frequência:                 |               |            |            |                |              |            | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|--|---------------|------------|------------|----------------|--------------|------------|----------------------------------|
|  | Não Aplicável | Nunca      | Raramente  | Ocasionalmente | Várias vezes | Sempre     |                                  |
| Item 1: fica <i>online</i> mais tempo do que pretendia?  | 1 (1,1%)      | 11 (11,6%) | 22 (23,2%) | 28 (29,5%)     | 29 (30,5%)   | 4 (4,2%)   | 0,912                            |
| Item 2: deixa de fazer as tarefas em casa para poder ficar mais tempo <i>online</i> ?                                | 2 (2,1%)      | 34 (35,8%) | 29 (30,5%) | 20 (21,1%)     | 10 (10,5%)   | 0g         | 0,909                            |
| Item 3: prefere a excitação da Internet à intimidade com o seu (sua) namorado(a)?                                    | 18 (18,9%)    | 59 (62,1%) | 14 (14,7%) | 2 (2,1%)       | 1 (1,1%)     | 1 (1,1%)   | 0,917                            |
| Item 4: frequência cria novas relações com outros utilizadores <i>online</i> (relações virtuais)?                    | 5 (5,3%)      | 46 (48,4%) | 35 (36,8%) | 7 (7,4%)       | 1 (1,1%)     | 1 (1,1%)   | 0,912                            |
| Item 5: as outras pessoas queixam-se em relação à quantidade de tempo que passa <i>online</i> ?                      | 5 (5,3%)      | 54 (56,8%) | 23 (24,2%) | 11 (11,6%)     | 1 (1,1%)     | 1 (1,1%)   | 0,908                            |
| Item 6: as suas notas ou trabalhos escolares são prejudicados devido à quantidade de tempo que passa <i>online</i> ? | 26 (27,4%)    | 46 (48,4%) | 14 (14,7%) | 7 (7,4%)       | 2 (2,1%)     | 0          | 0,912                            |
| Item 7: verifica o seu email ou redes sociais como o <i>facebook</i> ou  | 0             | 16 (16,8%) | 23 (24,2%) | 24 (25,3%)     | 21 (22,1%)   | 11 (11,6%) | 0,914                            |

|  |          |            |            |            |            |          |       |
|--|----------|------------|------------|------------|------------|----------|-------|
| <i>twitter</i> antes de fazer qualquer outra coisa que precisa?  |          |            |            |            |            |          |       |
| Item 8: o seu desempenho ou produtividade no trabalho são prejudicados por causa da Internet?  | 5 (5,3%) | 58 (61,1%) | 17 (17,9%) | 10 (10,5%) | 4 (4,2%)   | 1 (1,1%) | 0,912 |
| Item 9: se torna defensivo(a) ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta “o que estás a fazer <i>online</i> ”?                                       | 8 (8,4%) | 58 (61,1%) | 20 (21,1%) | 4 (4,2%)   | 4 (4,2%)   | 1 (1,1%) | 0,912 |
| Item 10: bloqueia pensamentos perturbadores sobre a sua vida com pensamentos calmantes que obtém na Internet?  | 6 (6,3%) | 52 (54,7%) | 20 (21,1%) | 12 (12,6%) | 5 (5,3%)   | 0        | 0,910 |
| Item 11: “dá” por si a pensar sobre quando irá estar <i>online</i> novamente?  | 5 (5,3%) | 63 (66,3%) | 19 (20,0%) | 5 (5,3%)   | 3 (3,2%)   | 0        | 0,911 |
| Item 12: receia que a vida sem Internet possa ser chata, vazia ou sem graça?   | 3 (3,2%) | 55 (57,9%) | 27 (28,4%) | 5 (5,3%)   | 5 (5,3%)   | 0        | 0,910 |
| Item 13: explode, grita ou fica irritado(a) quando alguém o incomoda quando está <i>online</i> ?   | 5 (5,3%) | 65 (68,4%) | 19 (20,0%) | 5 (5,3%)   | 1 (1,1%)   | 0        | 0,911 |
| Item 14: perde o sono por estar <i>online</i> até tarde durante a noite/madrugada?   | 4 (4,2%) | 47 (49,5%) | 26 (27,4%) | 13 (13,7%) | 5 (5,3%)   | 0        | 0,908 |
| Item 15: sente-se preocupado(a) com a Internet quando está desconectado (ou offline) ou fantasia estar <i>online</i> ?                                 | 4 (4,2%) | 72 (75,8%) | 16 (16,8%) | 2 (2,1%)   | 1 (1,1%)   | 0        | 0,912 |
| Item 16: “dá” por si a dizer “só mais alguns minutos” quando está <i>online</i> ?  | 3 (3,2%) | 31 (32,6%) | 30 (31,6%) | 17 (17,9%) | 12 (12,6%) | 2 (2,1)  | 0,904 |
| Item 17: tenta reduzir a quantidade de tempo que passa <i>online</i> e não consegue  | 5 (5,3%) | 47 (49,5%) | 20 (21,1%) | 14 (14,7%) | 8 (8,4%)   | 1 (1,1%) | 0,909 |
| Item 18: tenta esconder a quantidade de tempo que passou <i>online</i> ?   | 8 (8,4%) | 68 (71,6%) | 17 (17,9%) | 1 (1,1%)   | 1 (1,1%)   | 0        | 0,911 |
| Item 19: prefere ficar mais tempo <i>online</i> do que ir sair com outras pessoas?   | 4 (4,2%) | 65 (68,4%) | 18 (18,9%) | 6 (6,3%)   | 2 (2,1%)   | 0        | 0,911 |
| Item 20: sente-se deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando está desconectado(a) e, deixa de estar assim quando fica <i>online</i> novamente? | 7 (7,4%) | 68 (71,6%) | 17 (17,9%) | 3 (3,2%)   | 0          | 0        | 0,912 |

#### 4.3.4. Grau de dependência da Internet

Uma vez analisado o score de resposta à escala IAT, foi possível classificar o grau de dependência da Internet dos respondentes (Tabela 9) que, em média, apresentaram um grau de dependência no valor de  $31,94 \pm 11,33$  pontos (valor mínimo 9 pontos e máximo 68 pontos).

Verificou-se que entre os 95 respondentes do estudo, 47 (49,5%) apresentaram um grau normal de utilização da Internet, ou seja sem dependência, e os restantes 48 respondentes apresentaram dependência da Internet, dos quais 42,1% foram classificados com grau leve e 8,4% com grau moderado de dependência. Não tendo sido verificado nesta amostra nenhum caso extremo ou severo de dependência da Internet.

**Tabela 9. Classificação do grau de dependência da Internet dos respondentes.**

|             | M $\pm$ DP ou n (%) |
|-------------|---------------------|
| Score médio | 31,94 $\pm$ 11,33   |
| Categorias  |                     |
| Normal      | 47 (49,5)           |
| Leve        | 40 (42,1)           |
| Moderado    | 8 (8,4)             |

n, número de participantes; M, média; DP, desvio padrão

Dado que alguns dos grupos analisados ao longo da apresentação dos resultados apresentaram baixo ou nenhum valor, foram efetuadas as seguintes recodificações de variáveis a fim de enriquecer a análise dos dados e possíveis conclusões a retirar: as categorias do IAT passam a dividir-se em “normal” e dependente (“leve/moderado”) unicamente; o estado de saúde passa a considerar 3 subgrupos (“muito mau/mau”; “bom”; “muito bom”); o estado civil passa a ter 2 grupos unicamente (“sem companheiro” que inclui os solteiros, os separados e os divorciados; e o “com companheiro” que engloba os casados e os em união de facto); as categorias do IMC foram também convertidas em 2 subgrupos (“peso normal” e “excesso de peso/obesidade”); na variável “prática de hobbies”, as opções de resposta foram agrupadas em “nunca/raramente”, “ocasionalmente” e “muitas vezes/diariamente”; e as opções de resposta à frequência do consumo de substâncias passam a “nunca/raramente”, “algumas vezes” e “frequentemente”. Sendo que a partir deste momento todas análises estatísticas passarão a ser apresentadas já com as variáveis recodificadas.

#### **4.4. Características sociodemográficas e dependência da Internet**

A fim de avaliar a relação existente entre a dependência da Internet (DI) e as características sociodemográficas foram analisadas as possíveis diferenças testadas com teste do Qui-Quadrado em SPSS, sendo que os resultados podem ser verificados na Tabela 10. Existindo diferenças estatisticamente significativas quando  $p < 0,05$ .

Na tentativa de perceber melhor as relações existentes entre a DI e as características sociodemográficas, foi ainda efetuado uma análise comparativa das médias entre o score do IAT (grau de DI) e as diferentes variáveis sociodemográficas, cujos resultados poderão ser observados na Tabela 11. Comparações do grau médio de DI entre o curso e a profissão poderão ser verificados no Anexo 9.

**Tabela 10. Relação entre as características sociodemográficas e a dependência da Internet.**

|                           | Normal    | Leve/Moderado | Valor $p^*$ |
|---------------------------|-----------|---------------|-------------|
| Sexo                      |           |               |             |
| Masculino                 | 22 (52,4) | 20 (47,6)     | 0,614       |
| Feminino                  | 25 (47,2) | 28 (52,8)     |             |
| Idade                     |           |               |             |
| 18-24 anos                | 7 (25,9)  | 20 (74,1)     | 0,015       |
| 25-34 anos                | 18 (58,1) | 13 (41,9)     |             |
| > 35 anos                 | 22 (59,5) | 15 (40,5)     |             |
| Nacionalidade             |           |               |             |
| Portuguesa                | 46 (50,0) | 46 (50,0)     | 0,570       |
| Outras                    | 1 (33,3)  | 2 (66,7)      |             |
| Escolaridade              |           |               |             |
| Ensino secundário         | 15 (48,4) | 16 (51,6)     | 0,377       |
| Especialização técnica    | 4 (36,4)  | 7 (63,6)      |             |
| Ensino superior           | 28 (52,8) | 25 (47,2)     |             |
| Estado civil              |           |               |             |
| Sem companheiro           | 26 (40,6) | 38 (59,4)     | 0,013       |
| Com companheiro           | 21 (67,7) | 10 (32,3)     |             |
| Com quem vive             |           |               |             |
| Famíliares                | 35 (50,7) | 34 (49,3)     | 0,396       |
| Amigos                    | 3 (30,0)  | 7 (70,0)      |             |
| Sozinho                   | 9 (56,3)  | 7 (43,8)      |             |
| Ocupação atual            |           |               |             |
| Empregado                 | 39 (60,9) | 25 (39,1)     | 0,006       |
| Estudante                 | 6 (26,1)  | 17 (73,9)     |             |
| Trabalhador/estudante     | 2 (25,0)  | 6 (75,0)      |             |
| Categorias de IMC         |           |               |             |
| Peso normal               | 32 (52,5) | 29 (47,5)     | 0,436       |
| Excesso de peso/obesidade | 15 (44,1) | 19 (55,9)     |             |

\*As diferenças foram testadas com o teste do Qui-Quadrado a um nível de significância de 95% ( $\alpha=0,05$ ), mas os valores apresentados são meramente indicativos, pois não reuniram as condições de aplicabilidade do teste.



**Tabela 11. Comparação das médias entre as características sociodemográficas e o grau de dependência da Internet.**

|                           | IAT score médio |    |               |
|---------------------------|-----------------|----|---------------|
|                           | Média           | n  | Desvio padrão |
| Sexo                      |                 |    |               |
| Masculino                 | 31,19           | 42 | 10,879        |
| Feminino                  | 32,53           | 53 | 11,330        |
| Idade                     |                 |    |               |
| 18-24 anos                | 38,22           | 27 | 11,988        |
| 25-34 anos                | 28,87           | 31 | 8,082         |
| > 35 anos                 | 29,92           | 37 | 11,622        |
| Nacionalidade             |                 |    |               |
| Portuguesa                | 31,68           | 92 | 11,317        |
| Outras                    | 39,67           | 3  | 10,693        |
| Estado civil              |                 |    |               |
| Sem companheiro           | 34,47           | 64 | 11,944        |
| Com companheiro           | 26,71           | 31 | 7,794         |
| Com quem vive             |                 |    |               |
| Famíliares                | 31,54           | 69 | 11,554        |
| Amigos                    | 36,4            | 10 | 9,131         |
| Sozinho                   | 30,87           | 16 | 11,581        |
| Ocupação atual            |                 |    |               |
| Empregado                 | 29,53           | 64 | 10,443        |
| Estudante                 | 38,48           | 23 | 12,685        |
| Trabalhador/estudante     | 32,38           | 8  | 6,567         |
| Categorias de IMC         |                 |    |               |
| Peso normal               | 30,87           | 61 | 9,691         |
| Excesso de peso/obesidade | 33,85           | 34 | 13,749        |

#### **4.4.1. O sexo e a dependência da Internet**

Pode-se verificar na Tabela 10 e Tabela 11, que, entre os homens e as mulheres não foram encontradas associações estatisticamente significativas ( $\chi^2 (1) = 0,255$ ,  $p = 0,614$ ) quanto à DI.

#### **4.4.2. A idade e a dependência da Internet**

Em termos da idade e a DI, foi observado uma associação estatisticamente significativa ( $\chi^2 (2) = 8,380$ ,  $p = 0,015$ ). Sendo que, dos 27 respondentes com idades

compreendidas entre os 18 e os 24 anos, 20 (74,1%) foram considerados dependentes da Internet (Tabela 10).

Ao verificarmos o valor médio do grau de DI em função do grupo etário (Tabela 11), pôde-se também observar um maior grau de dependência entre os respondentes com idades entre 18 e os 24 anos ( $38,22 \pm 11,988$  pontos).

Estes resultados sugerem que os mais jovens são os mais dependentes e que com o avançar da idade o número de dependentes diminua e o número de utilizadores normais aumente. Existindo assim, uma aparente relação inversa entre a DI e a idade dos respondentes.

#### **4.4.3. O estado civil e a dependência da Internet**

Em termos da relação existente entre a DI e o estado civil, foi encontrada uma associação estatisticamente significativa ( $\chi^2(1) = 6,13, p = 0,013$ ), através do qual se observou que os respondentes que se encontram sem companheiros são mais dependentes, que os com companheiros (Tabela 10), tendo apresentado um grau médio de dependência (no valor de  $34,47 \pm 11,944$  pontos) superior aos do segundo grupo (Tabela 11).

#### **4.4.4. Com quem vive e a dependência da Internet**

Podemos verificar um valor médio de DI ( $36,4 \pm 9,131$ ) superior para os respondentes que vivem com os amigos comparativamente aos que vivem com familiares ou sozinhos (Tabela 11), porém, estas verificações encontradas não foram estatisticamente significativas ( $\chi^2(2) = 1,854, p = 0,396$ ) (Tabela 10).

#### **4.4.5. A ocupação atual e a dependência da Internet**

No que diz respeito à relação existente entre a DI e a ocupação atual, foram encontradas associações estatisticamente significativas ( $\chi^2(2) = 10,314, p = 0,006$ ). Observando-se que enquanto a maioria dos empregados não apresentam dependência (60,9%), no que diz respeito aos 23 estudantes, 17 (73,9%) apresentaram DI e dos 8 trabalhadores-estudantes 6 (75,0%) tinham DI (Tabela 10). A mesma tendência pode ser observada através do grau médio de DI que foi superior entre os estudantes, seguido dos trabalhadores e inferior entre os empregados (Tabela 11). Sugerindo que estudantes sejam mais dependentes que os trabalhadores ou que o facto de estarem a estudar pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de DI.

#### **4.4.6. O IMC e a dependência da Internet**

Foi testado a relação entre a DI e o IMC (Tabela 10 Tabela 11), verificando-se que existiram diferenças a nível do grau médio de DI, que foi superior para os utilizadores com excesso de peso ou obesidade ( $33,85 \pm 13,749$  pontos). Todavia, essas diferenças observadas não foram estatisticamente significativas ( $\chi^2(1) = 0,608, p = 0,436$ ).

#### **4.5. A percepção de saúde, os estilos de vida e a dependência da Internet**

Foram testadas as possíveis relações existentes entre a DI, a percepção de saúde e os estilos de vida. Os resultados podem ser observados na Tabela 12. Todavia, embora tenham sido verificadas algumas diferenças estas não foram estatisticamente significativas.

Gostaria de destacar que, quanto à relação entre a DI e a prática de atividade física por 30 minutos ou caminhada por 10 minutos, observou-se que todos os que responderam não praticar foram considerados dependentes da Internet, verificando-se ainda um ligeiro diminuir do número de dependentes com o aumentar da frequência de prática de atividade física. Porém, estas diferenças não tiveram significância estatística ( $\chi^2(3) = 3,344, p = 0,342$ ).

De referir ainda que quanto à relação entre a DI e a percepção de saúde observou-se que aqueles que responderam ter um estado de saúde muito bom, foram classificados maioritariamente como utilizadores normais e sem dependência, embora não tenham sido encontradas associações estatisticamente significativas ( $\chi^2(2) = 0,685, p = 0,710$ ).

Estes resultados demonstram, uma possível relação inversa entre a autoapreciação do estado de saúde e a prática de atividade física, onde observou-se que os respondentes com pior apreciação do seu estado de saúde, e menor frequência da prática de atividade física foram os que apresentaram maior valor médio de DI (Tabela 13).

**Tabela 12. Relação entre a percepção de saúde, o estilo de vida e a dependência da Internet.**

|                                   | Normal    | Leve/Moderado | Valor $p^*$ |
|-----------------------------------|-----------|---------------|-------------|
| Percepção de saúde                |           |               |             |
| Muito mau/mau                     | 2 (50,0)  | 2 (50,0)      | 0,710       |
| Bom                               | 34 (47,2) | 38 (52,8)     |             |
| Muito bom                         | 11 (57,9) | 8 (42,1)      |             |
| AF30 min. ou<br>caminhar 10min.   |           |               |             |
| Nunca                             | 0         | 3 (100,0)     | 0,342       |
| 1-2 dias                          | 9 (50,0)  | 9 (50,0)      |             |
| 3-4 dias                          | 15 (55,6) | 12 (44,4)     |             |
| 5-7 dias                          | 23 (48,9) | 24 (51,1)     |             |
| Número de refeições<br>diárias    |           |               |             |
| 3 refeições                       | 19(57,6)  | 14 (42,4)     | 0,249       |
| 4-5 refeições                     | 28 (45,2) | 34 (54,8)     |             |
| Número de horas de<br>sono diário |           |               |             |
| 0-6 horas                         | 18 (62,1) | 11 (37,9)     | 0,123       |
| 7-9 horas                         | 29 (43,9) | 37 (56,1)     |             |

\*As diferenças foram testadas com o teste do Qui-Quadrado a um nível de significância de 95% ( $\alpha=0,05$ ), mas os valores apresentados são meramente indicativos, pois não reuniram condições de aplicabilidade do teste.

**Tabela 13. Comparação das médias entre a percepção de saúde, os estilos de vida e o grau de dependência da Internet.**

|                                | IAT score médio |    |               |
|--------------------------------|-----------------|----|---------------|
|                                | Média           | n  | Desvio padrão |
| Percepção de saúde             |                 |    |               |
| Muito mau/mau                  | 34,00           | 4  | 11,431        |
| Bom                            | 32,54           | 72 | 11,996        |
| Muito bom                      | 29,21           | 19 | 8,41          |
| AF30 min. ou caminhar 10min.   |                 |    |               |
| Nunca                          | 43,00           | 3  | 12,490        |
| 1-2 dias                       | 33,00           | 18 | 10,555        |
| 3-4 dias                       | 31,56           | 27 | 12,506        |
| 5-7 dias                       | 31,04           | 47 | 10,800        |
| Número de refeições diárias    |                 |    |               |
| 3 refeições                    | 30,39           | 33 | 12,013        |
| 4-5 refeições                  | 32,76           | 62 | 10,961        |
| Número de horas de sono diário |                 |    |               |
| 0-6 horas                      | 30,28           | 29 | 11,665        |
| 7-9 horas                      | 32,67           | 66 | 11,192        |

n, número de respondentes

#### **4.5.1. Consumo de substâncias e dependência da Internet**

Uma vez analisadas as possíveis relações entre a DI e o consumo de substâncias, constatou-se que para a amostra em questão não foram observadas associações estatisticamente significativas (Tabela 14).

Porém é de destacar que embora as diferenças não tenham sido estatisticamente significativas, pôde-se verificar uma relação inversa entre a frequência do consumo de cigarros e outros produtos de tabaco ( $\chi^2(2) = 3,134$ ,  $p = 0,209$ ), cerveja ( $\chi^2(2) = 0,581$ ,  $p = 0,748$ ), vinho ( $\chi^2(2) = 2,879$ ,  $p = 0,237$ ) e bebidas espirituosas ( $\chi^2(2) = 0,315$ ,  $p = 0,854$ ) e a DI.

**Tabela 14. Relação entre o consumo de substâncias e a dependência da Internet.**

| Substâncias                             |                 | Normal    | Leve/Moderado | Valor $p^*$ |
|---|-----------------|-----------|---------------|-------------|
| Cigarros ou outros produtos de tabaco   | Nunca/raramente | 26 (46,4) | 30 (53,6)     | 0,209       |
|   | Algumas vezes   | 1 (20,0)  | 4 (80,0)      |             |
|   | Frequentemente  | 20 (58,8) | 14 (41,2)     |             |
| Cerveja                                 | Nunca/raramente | 26 (50,0) | 26 (50,0)     | 0,748       |
|   | Algumas vezes   | 10 (43,5) | 13 (56,5)     |             |
|   | Frequentemente  | 11 (55,0) | 9 (45,0)      |             |
| Vinho                                   | Nunca/raramente | 19 (42,2) | 26 (57,8)     | 0,237       |
|   | Algumas vezes   | 15 (50,0) | 15 (50,0)     |             |
|   | Frequentemente  | 13 (65,0) | 7 (35,0)      |             |
| Bebidas espirituosas                    | Nunca/raramente | 33 (47,8) | 36 (52,2)     | 0,854       |
|   | Algumas vezes   | 10 (52,6) | 9 (47,4)      |             |
|   | Frequentemente  | 4 (57,1)  | 3 (42,9)      |             |
| Marijuana                               | Nunca/raramente | 44 (49,4) | 45 (50,6)     | 1,000       |
|   | Algumas vezes   | 1 (50,0)  | 1 (50,0)      |             |
|   | Frequentemente  | 2 ( 50,0) | 2 (50,0)      |             |
| Heroína, haxixe, cocaína, crack, outros | Nunca/raramente | 45 (50,0) | 45 (50,0)     | 0,851       |
|   | Algumas vezes   | 1 (50,0)  | 1 (50,0)      |             |
|   | Frequentemente  | 1 (33,3)  | 2 (66,7)      |             |

\*As diferenças foram testadas com o teste do Qui-Quadrado a um nível de significância de 95% ( $\alpha=0,05$ ), mas os valores apresentados são meramente indicativos, pois não reuniram condições de aplicabilidade do teste.

#### 4.5.2. Prática de *hobbies* e dependência da Internet

Com o intuito de perceber se a prática de *hobbies* pode constituir-se um fator protetor à DI, foram analisadas as possíveis relações, cujos resultados podem ser observados na Tabela 15. No entanto, observou-se que não existiu nenhuma associação estatisticamente significativa entre estas variáveis.

Observou-se que dos 42 respondentes que responderam nunca ou raramente praticar, 24 (57,1%) eram dependentes; dos 23 que responderam ocasionalmente, 13 (56,5%) foram dados como sem dependência; e dos 30 que praticavam desportos muitas vezes ou diariamente 16 não apresentaram qualquer dependência ( $\chi^2 (2) = 1,371$ ,  $p = 0,504$ ). O mesmo efeito verifica-se quanto às viagens, que quanto mais frequentes menos é o número de respondentes com dependência ( $\chi^2 (2) = 1,547$ ,  $p = 0,461$ ). Contudo, estas observações não tiveram qualquer significância estatística.

**Tabela 15. Relação entre a prática de *hobbies* e a dependência da Internet.**

|   |                           | Normal    | Leve/Moderado | Valor $p^*$ |
|---|---------------------------|-----------|---------------|-------------|
| Ver televisão   | Nunca/raramente           | 3 (25,0)  | 9 (75,0)      | 0,183       |
|   | Ocasionalmente            | 15 (55,6) | 12 (44,4)     |             |
|   | Muitas vezes /diariamente | 29 (51,8) | 27 (48,2)     |             |
| Prática de desportos  | Nunca/raramente           | 18 (42,9) | 24 (57,1)     | 0,504       |
|   | Ocasionalmente            | 13 (56,5) | 10 (43,5)     |             |
|   | Muitas vezes /diariamente | 16 (53,3) | 14 (46,7)     |             |
| Encontros com amigos ou familiares  | Nunca/raramente           | 2 (40,0)  | 3 (60,0)      | 0,517       |
|   | Ocasionalmente            | 22 (56,4) | 17 (43,6)     |             |
|   | Muitas vezes /diariamente | 23 (45,1) | 28 (54,9)     |             |
| Viagens   | Nunca/raramente           | 21 (44,7) | 26 (55,3)     | 0,461       |
|   | Ocasionalmente            | 20 (51,3) | 19 (48,7)     |             |
|   | Muitas vezes /diariamente | 6 (66,7)  | 3 (33,3)      |             |
| Ida ao teatro, futebol, museus, galerias, concertos ou outros eventos culturais | Nunca/raramente           | 15 (45,5) | 18 (54,5)     | 0,156       |
|   | Ocasionalmente            | 26 (59,1) | 18 (40,9)     |             |
|   | Muitas vezes /diariamente | 6 (33,3)  | 12 (66,7)     |             |

\*As diferenças foram testadas com o teste do Qui-Quadrado a um nível de significância de 95% ( $\alpha=0,05$ ), mas os valores apresentados são meramente indicativos, pois não reuniram condições de aplicabilidade do teste.

*Hobbies* referem-se ao conjunto de atividades ou interesses realizados por lazer ou diversão para passar o tempo ou relaxar.

Praticar desporto refere-se à prática de atividades como jogging, ginásio, futebol ou natação.

Encontros com amigos podem ser em passeios, refeições, festas ou mesmo cinema.

#### **4.6. Tipo de utilização e importância atribuída à Internet e a dependência da Internet**

Analisadas as relações entre a DI, o tipo de utilização de Internet e a importância atribuída à mesma (Tabela 16) pôde-se observar que existiram diferenças estatisticamente significativas entre praticamente todas as variáveis exceto entre a variável “período do dia” e a DI.

Encontraram-se associações estatisticamente significativas entre a importância atribuída à Internet e a DI, sendo que todos os que consideraram-na importante “sempre” foram maioritariamente os dependentes (74,2%), enquanto aqueles que não a consideraram importante foram maioritariamente os utilizadores normais, ou sem dependência ( $\chi^2(2) = 10,649$ ,  $p = 0,005$ ). Sugerindo que quanto mais importância dão à ferramenta, mais dependentes da Internet poderão ser.

Constatou-se também uma relação estatisticamente significativa entre o uso semanal e a DI ( $\chi^2(2) = 10,115$ ,  $p = 0,006$ ), sendo que aqueles que referiram utilizar a Internet todos os dias eram os mais dependentes. A relação sugere que quanto mais vezes por semana utilizarem a Internet, mais dependentes ou maior o risco de virem a desenvolver dependência.

O mesmo foi verificado quanto à relação entre a DI e o número de horas de utilização por dia. Ou seja, observou-se uma associação estatisticamente significativa ( $\chi^2(3) = 12,397$ ,  $p = 0,006$ ), que sugere que quanto maior o número de horas de utilização maior a dependência ou maior o risco de desenvolver dependência.

De referir ainda que foi encontrada uma associação estatisticamente significativa ( $\chi^2(1) = 7,343$ ,  $p = 0,007$ ), onde se verificou que aqueles que não possuem conta no *facebook* utilizam a Internet de forma normal e sem dependência, enquanto aqueles com conta 55,3% utilizam a Internet de forma dependente.

Estas associações e tendências são também verificadas quando analisamos comparativamente as médias obtidas quanto ao grau de DI e cada uma das variáveis estudadas.

Na Tabela 17 pode-se observar que o valor médio do grau de DI tende a aumentar com o aumento do tempo e a frequência de utilização, com a grande importância dada à Internet e com o ter uma conta numa rede social (*facebook*).



**Tabela 16. Relação entre a importância, o tipo de utilização e a dependência da Internet.**

|   | Normal    | Leve/Moderado | Valor $p^*$ |
|---|-----------|---------------|-------------|
| Importância para a vida                     |           |               |             |
| Sempre                                      | 8 (25,8)  | 23 (74,2)     | 0,005       |
| Em algumas ocasiões                         | 36 (60,0) | 24 (40,0)     |             |
| Não   | 3 (75,1)  | 1 (25,0)      |             |
| Uso semanal                                 |           |               |             |
| 3-4 dias                                    | 6 (100,0) | 0             | 0,006       |
| 5-6 dias                                    | 5 (83,3)  | 1 (16,7)      |             |
| Todos os dias                               | 36 (43,4) | 47 (56,6)     |             |
| Número de horas de uso/dia                  |           |               |             |
| 1-4 horas                                   | 32 (65,3) | 17 (34,7)     | 0,006       |
| 5-8 horas                                   | 8 (29,6)  | 19 (70,4)     |             |
| 9-12 horas                                  | 5 (41,7)  | 7 (58,3)      |             |
| > 12 horas                                  | 0         | 3 (100,0)     |             |
| Período do dia de maior conexão consecutiva |           |               |             |
| Manhã                                       | 2 (100,0) | 0             | 0,232       |
| Tarde                                       | 2 (25,0)  | 6 (75,0)      |             |
| Noite                                       | 15 (46,9) | 17 (53,1)     |             |
| Ao longo do dia                             | 28 (52,8) | 25 (47,2)     |             |
| Tem conta no facebook                       |           |               |             |
| Sim   | 38 (44,7) | 47 (55,3)     | 0,007       |
| Não   | 9 (90,0)  | 1 (10,0)      |             |

\*As diferenças foram testadas com o teste do Qui-Quadrado a um nível de significância de 95% ( $\alpha=0,05$ ), mas os valores apresentados são meramente indicativos, pois não reuniram condições de aplicabilidade do teste.

**Tabela 17. Comparação das médias entre a importância, o tipo de utilização e a dependência da Internet.**

|   | IAT score médio |    |               |
|---|-----------------|----|---------------|
|   | Média           | n  | Desvio padrão |
| Importância para a vida                     |                 |    |               |
| Sempre                                      | 37,68           | 31 | 11,940        |
| Em algumas ocasiões                         | 29,17           | 60 | 10,192        |
| Não   | 29,00           | 4  | 6,976         |
| Uso semanal                                 |                 |    |               |
| 3-4 dias                                    | 20,17           | 6  | 5,879         |
| 5-6 dias                                    | 26,33           | 6  | 16,232        |
| Todos os dias                               | 33,19           | 83 | 10,722        |
| Número de horas de uso/dia                  |                 |    |               |
| 1-4 horas                                   | 28,76           | 49 | 10,325        |
| 5-8 horas                                   | 35,81           | 27 | 10,539        |
| 9-12 horas                                  | 34,08           | 12 | 8,273         |
| > 12 horas                                  | 51,00           | 3  | 17,521        |
| Período do dia de maior conexão consecutiva |                 |    |               |
| Manhã                                       | 20,50           | 2  | 0,707         |
| Tarde                                       | 33,50           | 8  | 13,743        |
| Noite                                       | 32,97           | 32 | 12,696        |
| Ao longo do dia                             | 31,51           | 53 | 10,212        |
| Tem conta no <i>facebook</i>                |                 |    |               |
| Sim   | 33,04           | 85 | 11,414        |
| Não   | 22,60           | 10 | 4,088         |

n, número de respondentes

#### **4.7. Motivações, finalidades ou funções e as consequências do uso e a dependência da Internet**

Na Tabela 18 é possível verificar as relações entre a DI, as motivações, as finalidades ou funções e as consequências do uso de Internet, que foram, de uma forma geral, dadas como sem associação estatisticamente significativa, com exceção das que mencionarei a seguir.

Destaco o reduzir o tédio, aborrecimentos ou quebrar rotinas, em que se verificou diferenças estatisticamente significativas face à DI ( $\chi^2(1) = 9,096$ ,  $p = 0,003$ ), sendo que 63,2% dos que usam a Internet por este motivo são dependentes da Internet. No entanto, aqueles que usam a Internet para ampliar conhecimentos por questões académicas ou laborais, 60,4% utilizam-na de forma normal e sem dependência ( $\chi^2(1) = 5,702$ ,  $p = 0,017$ ).

De recordar que, da estratificação efetuada em função da idade dos respondentes e as motivações (Anexo 5), foi observado que os com mais de 35 anos foram os que primordialmente afirmaram usar a Internet para ampliar conhecimentos por questões

acadêmicas ou laborais – e que, na junção dos dados, foram também os menos dependentes.

Quanto à relação entre a DI e as finalidades ou atividades realizadas na Internet, foram verificadas associações estatisticamente significativas a nível dos respondentes que utilizam a Internet para jogar sem ser a dinheiro ( $\chi^2(1) = 5,456, p = 0,020$ ), os que a usam para navegar nas redes sociais ( $\chi^2(1) = 6,299, p = 0,012$ ), e também os que usam para participar em *chats* ( $\chi^2(1) = 4,089, p = 0,043$ ). Sugerindo que estas atividades, de entre as várias avaliadas são as mais “aditivas”, “viciantes” ou as que podem causar maior DI (uma vez que, dos 31 que jogam sem ser a dinheiro, 21 (67,7%) são dependentes; dos 83 que navegam nas redes sociais, 46 (55,4%) são dependentes; e todos os que responderam participar em salas de conversação *online* ou *chats* são também dependentes).

Quanto à relação entre a DI e as consequências do uso da Internet percecionadas pelos respondentes, foram encontradas associações estatisticamente significativas a nível: do maior conhecimento e informações adquiridos ( $\chi^2(1) = 4,679, p = 0,031$ ); da maior socialização virtual ( $\chi^2(1) = 8,808, p = 0,003$ ); do “vício” ao jogo *online* ( $\chi^2(1) = 5,010, p = 0,025$ ); e também a nível da ansiedade ( $\chi^2(1) = 4,141, p = 0,042$ ). Sendo que para as três primeiras consequências referidas, são os respondentes mais dependentes que a reconhecem como tal, enquanto a quarta consequência é assim percecionada mais pelos respondentes que utilizam a Internet de forma normal e sem dependência.

Importa voltar a recordar que, da estratificação efetuada em função da idade dos respondentes e as consequências percecionadas (Anexo 5), foi observado que os jovens com idades compreendidas entre 18 e 24 anos foram os que primordialmente afirmaram que o maior conhecimento e informações adquiridos e a maior socialização virtual são consequências que advêm do uso (excessivo) da Internet – e, cruzando os resultados, este foi o grupo considerado mais dependente da Internet.

**Tabela 18. Relação entre motivações, finalidades/funções e consequências do uso e a dependência da Internet.**

|  | Normal    | Leve/Moderado | Valor $p^*$ |
|--|-----------|---------------|-------------|
| <b>Razões/motivações para o uso</b>                                    |           |               |             |
| Reduzir o tédio e o aborrecimento/Passar o tempo /Escape à rotina      | 21 (36,8) | 36 (63,2)     | 0,003       |
| Excitação e adrenalina   | 0         | 0             |             |
| Fuga de eventos e problemas profissionais, pessoais ou familiares      | 3 (33,3)  | 6 (66,7)      | 0,309       |
| Ampliar conhecimentos por curiosidade, interesse pessoal               | 41 (53,9) | 35 (46,1)     | 0,081       |
| Ampliar conhecimentos por questões académicas ou laborais              | 32 (60,4) | 21 (39,6)     | 0,017       |
| Socializar   | 24 (44,4) | 30 (55,6)     | 0,261       |
| Jogar  | 8 (42,1)  | 11 (57,9)     | 0,473       |
| Razões - vontade/necessidade de ganhar dinheiro                        | 3 (60,0)  | 2 (40,0)      | 0,629       |
| Outras   | 9 (75,0)  | 3 (25,0)      | 0,058       |
| <b>Finalidades/funções usadas</b>                                      |           |               |             |
| Pesquisa de informação   | 45 (50,0) | 45 (50,0)     | 0,663       |
| Aceder ao email  | 43 (49,4) | 44 (50,6)     | 0,975       |
| Aceder a contas bancárias e/ou pagamento de faturas                    | 31 (52,5) | 28 (47,5)     | 0,444       |
| Ler, notícias, livros, outros  | 32 (47,1) | 36 (52,9)     | 0,455       |
| Ouvir música, assistir filmes ou séries                                | 31 (45,6) | 37 (54,4)     | 0,229       |
| Compras de bens ou serviços  | 22 (42,3) | 30 (57,7)     | 0,124       |
| Participar em fóruns ou blogues  | 3 (37,5)  | 5 (62,5)      | 0,479       |
| Participar em <i>chats</i> de relacionamento virtual                   | 0         | 4 (100,0)     | 0,043       |
| Navegar nas redes sociais  | 37 (44,6) | 46 (55,4)     | 0,012       |
| Jogar sem ser a dinheiro   | 10 (32,3) | 21 (67,7)     | 0,020       |
| Jogar a dinheiro   | 3 (75,0)  | 1 (25,0)      | 0,297       |
| Outras   | 0         | 1 (100)       | 0,320       |
| <b>Principais consequências percebidas pelos respondentes</b>          |           |               |             |
| Maior conhecimento e aquisição de informação                           | 17 (37,8) | 28 (62,2)     | 0,031       |
| Maior socialização (vida virtual)                                      | 6 (24,0)  | 19 (76,0)     | 0,003       |
| Isolamento social (vida real)  | 42 (50,0) | 42 (50,0)     | 0,777       |
| Adição ou vício às redes sociais                                       | 45 (52,3) | 41 (47,7)     | 0,086       |
| Adição ou vício ao jogo online   | 39 (56,5) | 30 (43,5)     | 0,025       |
| Adição ou vício em compras   | 26 (59,1) | 18 (40,9)     | 0,082       |
| Perturbações de sono   | 36 (48,6) | 38 (51,4)     | 0,763       |
| Perturbações na alimentação  | 21 (50,0) | 21 (50,0)     | 0,927       |
| Ansiedade  | 34 (57,6) | 25 (42,4)     | 0,042       |
| Perda de controlo sobre o uso (não conseguir parar de estar conectado) | 31 (49,2) | 32 (50,8)     | 0,942       |
| Outras   | 0         | 2 (100)       | 0,157       |

\*As diferenças foram testadas com o teste do Qui-Quadrado a um nível de significância de 95% ( $\alpha=0,05$ ), mas os valores apresentados são meramente indicativos, pois não reuniram condições de aplicabilidade do teste.

#### 4.8. Vantagens e desvantagens percebidas e a dependência da Internet

Na Tabela 19 poderão ser observadas as relações analisadas entre a DI e as vantagens e desvantagens percebidas pelos respondentes. Todavia, embora tenham sido verificadas algumas diferenças em termos de valores para os utilizadores da Internet normais (ou sem dependência) e os dependentes, estas não tiveram significância estatística.

**Tabela 19. Relação entre as vantagens e desvantagens percebidas pelos respondentes e a dependência da Internet.**

|  | Normal    | Leve/Moderado | Valor $p^*$ |
|--|-----------|---------------|-------------|
| Vantagens do uso da Internet   |           |               |             |
| Sim  | 47 (50,5) | 46 (49,5)     | 0,157       |
| Não sabe   |           | 2 (100,0)     |             |
| Quais  |           |               |             |
| Não responde   | 7 (53,8)  | 6 (46,2)      | 0,093       |
| Informação, comunicação, entretenimento  | 7 (46,7)  | 8 (53,3)      |             |
| Informação, socialização, entretenimento   | 1 (25,0)  | 3 (75,0)      |             |
| Rapidez/facilidade/proximidade; comunicação; informação  | 16 (76,2) | 5 (23,8)      |             |
| Informação, socialização, comunicação  | 4 (33,3)  | 8 (66,7)      |             |
| Outras   | 12 (40,0) | 18 (60,0)     |             |
| Desvantagens do uso da Internet  |           |               |             |
| Sim  | 40 (48,2) | 43 (51,8)     | 0,157       |
| Não  | 7 (70,0)  | 3 (30,0)      |             |
| Não sabe   | 0         | 2 (100,0)     |             |
| Quais  |           |               |             |
| Não responde   | 13 (56,5) | 10 (43,5)     | 0,121       |
| Comportamento aditivo  | 2 (66,7)  | 1 (33,3)      |             |
| Privacidade em risco; informação disponível pouco fidedigna e/ou em demasia; crimes diversos                         | 3 (37,5)  | 5 (62,5)      |             |
| Problemas físicos, sociais ou mentais  | 0         | 5 (100,0)     |             |
| Comportamento aditivo e privacidade em risco, informação disponível pouco fidedigna; e crimes diversos               | 7 (50,0)  | 7 (50,0)      |             |
| Comportamento aditivo e problemas físicos, sociais ou mentais  | 3 (27,3)  | 8 (72,7)      |             |
| Privacidade em risco, informação disponível pouco fidedigna, crimes diversos E problemas físicos, mentais ou sociais | 3 (42,9)  | 4 (57,1)      |             |
| Adição; crimes ou ilegalidades diversas; e problemas físicos, mentais, sociais                                       | 6 (85,7)  | 1 (14,3)      |             |
| Outras   | 10 (58,8) | 7 (41,2)      |             |

\*As diferenças foram testadas com o teste do Qui-Quadrado a um nível de significância de 95% ( $\alpha=0,05$ ), mas os valores apresentados são meramente indicativos, pois não reuniram condições de aplicabilidade do teste.



## 5. Discussão

Com o intuito de contribuir com informação científica, sensibilizar e despertar outras investigações sobre a temática “dependência da Internet”, foram estabelecidos objetivos e hipóteses de estudo, e foi também dado a conhecer os resultados que relacionassem o problema de saúde pública com a percepção de saúde e o estilo de vida e com o tipo de utilização, motivações, finalidades, consequências e importância dada à ferramenta pelos utilizadores da Internet com idade superior a 18 anos, através do autopreenchimento de um inquérito por questionário disponibilizado *online*. Permitindo assim, a recolha de dados que expressassem não só os factos presentes e passados, mas também as opiniões, atitudes e percepções dos próprios utilizadores, classificar o grau de dependência dos mesmos à Internet e avaliar os possíveis fatores e indicadores que possam caracterizar a dependência.

A criação do inquérito por questionário utilizado nesta investigação teve por base diversos instrumentos que permitiram avaliar não só o grau de dependência da Internet, mas diversos aspetos relacionados com a saúde e os estilos de vida dos respondentes.

Em termos da fiabilidade obteve-se para a escala do IAT (que avalia o grau de dependência da Internet) um valor de alfa de Cronbach elevado ( $\alpha = 0,915$ ), que demonstra ser uma escala fiável e com consistência interna, estando os itens todos a medir o mesmo constructo e as respostas todas coesas entre si.

A validade interna da escala do IAT foi assegurada em estudos anteriores, como o realizado por Pontes (2013). Acreditamos ainda assim, que exista ainda a necessidade de melhorar esta escala, adaptando-a mais à realidade portuguesa onde a dependência da Internet pouco é estudada, através da simplificação, reformulação ou remoção (reduzir o número de itens avaliados, por exemplo) de questões de forma a facilitar a interpretação por parte dos respondentes, podendo assim caracterizar a verdadeira prevalência do problema em Portugal.

Dado que a dependência da Internet é um problema multidisciplinar, foi desenvolvido este estudo exploratório. Tentando assim interligar algumas das áreas que podem estar fortemente associadas.

Contudo, importa referir que o tipo de estudo (exploratório) somados à reduzida dimensão da amostra obtida permitiram-nos obter resultados que caracterizam apenas e só o grupo de respondentes avaliados, ou seja, a amostra de respondentes apresenta como principal limitação o facto de não ser representativa do universo de utilizadores da Internet. Uma vez que obtiveram-se respostas de apenas 95

utilizadores da Internet, 67,4% trabalhadores, 24,2% estudantes e 8,4% trabalhadores-estudantes. Devendo-se, por isso, ter muita cautela quanto à generalização e extrapolação dos resultados. Em todo o caso, os dados obtidos permitiram colher uma imagem desta realidade potencialmente útil para fundamentar estudos futuros de base representativa.

Atendendo aos objetivos e hipóteses de estudo definidos no início do estudo verificámos que a amostra apresentou um grau médio de dependência da Internet no valor de  $31,94 \pm 11,33$  pontos, significando que, em média, este grupo de utilizadores da Internet apresentou um grau de DI leve, no qual 49,5% dos respondentes não apresentou dependência e os restantes 50,5% apresentaram um grau de dependência entre leve e moderado.

Quando comparamos os valores obtidos a nível da DI com os obtidos em estudos anteriormente realizados, apercebemo-nos que o grau de DI neste estudo foi inferior. No estudo realizado por Coxo (2009) observou-se valores médios de  $38,50 \pm 11,02$  pontos, enquanto no estudo realizado por Pontes (2013), que incluiu uma amostra de 545 respondentes, observou-se que 84% eram não dependentes, 15,6% eram dependentes e 0,4% dos respondentes foram considerados dependentes severos. Já no caso do estudo desenvolvido pela equipa da Aventura Social (Matos, Simões e Camacho, 2014), parte integrante do estudo *HBSC - Health Behaviour in School-aged Children*, observou-se um grau médio de DI no valor de  $18 \pm 8,15$  pontos entre os adolescentes, que na sua grande maioria não apresentou dependência.

Estas diferenças poderão ser explicadas pelas diferenças existentes em termos do tipo de amostras estudadas (o presente estudo abrangeu trabalhadores, estudantes e trabalhadores-estudantes, com idade média superior à dos outros estudos comparados; o estudo de Coxo (2009) incluiu estudantes universitários; e o estudo de Pontes (2013) incluiu estudantes mais jovens) e pelo tipo de instrumento de avaliação utilizado (que diferiu no estudo de Matos, Simões e Camacho (2014)).

Outro motivo que pode explicar o baixo grau de DI dos utilizadores da Internet neste estudo é o tipo de utilização e importância dada pelos próprios à ferramenta. Através dos resultados obtidos, pôde-se observar que a maioria dos respondentes consideram a Internet importante e indispensável apenas em algumas ocasiões, e embora a frequência de utilização da Internet tenha sido elevada, estes utilizam-na de forma indiferenciada ao longo do dia e fazem um uso diário da ferramenta até 4 horas consecutivas. Sugerindo assim, um tipo de utilização a fim dar resposta às necessidades diárias sem que exista prejuízo significativo do uso nas suas vidas.



Além disso, outros motivos que justificam o baixo grau de DI obtido podem ser as próprias percepções que os respondentes têm quanto à interferência do uso da Internet por lazer nos últimos 6 meses. Concretamente, e após a análise qualitativa de cada um dos itens da escala IAT, as áreas com maior interferência no cotidiano ou as mais afetadas foram: o “ficar mais tempo *online* do que pretendido”, o “uso de redes sociais ou *email* primordial a outras atividades a realizar na Internet”, seguido por “dizer a si próprio só mais alguns minutos enquanto se diverte na Internet” e por “abdicar de realizar tarefas domésticas para poder ficar mais tempo *online*”; enquanto as áreas menos afetadas pelo uso de Internet por lazer foram “pensar, preocupar-se, ou fantasiar sobre a Internet” quando estavam desconectados, o “esconder a quantidade de tempo que passa *online*”, “ficar deprimido, mal-humorado ou nervoso quando se desconecta”, “explodir ou reagir com agressividade quando o interrompem ou incomodam estando *online*” e a antecipação do “quando voltará a estar *online* novamente”.

Embora se tenha demonstrado que o uso da Internet interfere e afeta o cotidiano dos indivíduos, parece que, através das áreas percebidas como mais afetadas, mais uma vez, não tiveram prejuízos significativos na vida deste grupo de utilizadores da Internet.

Foi analisada a relação entre a DI, o tipo de utilização e a importância dada à Internet e, através dos resultados pôde-se observar associações estatisticamente significativas, de uma forma geral.

Tal como esperado, e apesar dos resultados não serem representativos, em termos da importância dada e a DI, foi encontrada uma relação inversa e estatisticamente significativa que sugere que quanto maior for a importância dada à Internet mais dependentes os utilizadores podem ficar, constituindo-se assim um risco, dado que não só o número de dependentes encontrados foi maior para os que indicaram ser “sempre” importante, mas também o valor médio do grau de DI foi maior para este grupo de utilizadores da Internet.

A mesma tendência foi observada entre os que utilizam a Internet todos os dias ou muitas vezes por semana, mais horas consecutivas por dia e os que têm uma conta no *facebook*. Verificando-se assim que o tempo de utilização (número de horas, frequência de uso) está associada à DI, tal como esperado.

Algumas das características e indicadores referentes à DI, descritos em literatura, demonstram que o risco de desenvolver dependência é superior para aqueles que utilizam a Internet mais de 5 horas por dia (Coxo, 2009; Pirocca, 2012), ou se isolam,

passando mais tempo em frente ao computador em vez de na companhia de amigos, familiares e/ou parceiros (Greenfield, 2016; Young, 2016) e, abdicando do cumprimento das tarefas académicas e/ou laborais (Young, 1996, 2004).

No entanto, convém recordar que nesta amostra a grande maioria dos respondentes apresentou baixo grau de DI, uma frequência de utilização inferior a 5 horas sem prejuízos significativos quer a nível laboral ou académico. O que quer dizer que, de acordo com a literatura, a maioria dos utilizadores da Internet neste estudo, não está em risco elevado de desenvolver ou agravar a DI.

Ao atentarmos para as motivações, finalidades, vantagens e desvantagens reconhecidas e consequências percebidas pelos respondentes percebemos através dos resultados que, em geral, não foram encontrados associações estatisticamente significativas.

Porém, e embora os resultados não sejam representativos, foram encontradas algumas associações estatisticamente significativas entre a DI e as motivações, concretamente quanto a “reduzir o tédio, aborrecimentos ou quebrar rotinas” e a “ampliar conhecimentos por questões académicas ou laborais”. Estes resultados parecem sugerir que estas são as principais motivações para o uso de Internet e que aqueles que a usam para fugir ao tédio do quotidiano estão em maior risco de desenvolver DI, enquanto aqueles que a usam para cumprir com os deveres do quotidiano estão em menor risco.

Deste modo, os resultados vão ao encontro do descrito na literatura, dado que o uso por lazer é o que pode desencadear dependência, levando à busca de cada vez mais excitação, distração e cada vez maior uso, enquanto o uso laboral ou académico por sua vez não desencadeiam o comportamento aditivo dado que as tarefas são realizadas por obrigação (Young, 1996, 2004, 2016).

Relativamente à relação entre as finalidades ou atividades realizadas na Internet e a DI foram observadas, através dos resultados, associações estatisticamente significativas que parecem sugerir que, para os respondentes, usar a Internet para “jogar sem ser a dinheiro”, “navegar nas redes sociais” e “participar em chats ou salas de conversação online”, são as atividades/finalidades mais aditivas. Indo ao encontro do que é evidenciado na literatura, dado que, mais uma vez, são atividades com um carácter social ou de entretenimento (Feijão, 2016; Santos, 2010; Smith, 2011).

Em termos da relação entre as consequências e DI, foram encontradas, através dos resultados, associações estatisticamente significativas a nível: dos conhecimentos e informações adquiridos, da maior socialização virtual (estas duas opções foram

selecionadas maioritariamente por respondentes com idade entre os 18 e os 24 anos que, por sua vez, foram os mais dependentes), do “vício” ao jogo *online* (principalmente reconhecidas pelos dependentes e com idade superior aos 25 anos) e também a nível da ansiedade (que é reconhecida maioritariamente pelos utilizadores da Internet sem dependência, com mais de 25 anos).

Isto poderá ser explicado pelo facto de os respondentes reconhecerem a Internet como ferramenta útil e positiva que lhes permite estar informados, comunicar, socializar e entreter, levando-os possivelmente a utilizar mais a ferramenta, mesmo que tenham consciência dos malefícios que esta possa causar. Contrariamente, os que seleccionaram “a ansiedade” como consequência foram maioritariamente os utilizadores não dependentes, podendo isto aparentar que por percecionarem esta opção como um risco não se motivem a utilizar mais do que o necessário.

Sugerindo-se assim, apesar dos resultados não serem representativos, que se tenha em conta em qualquer estratégia de ação e intervenção, a motivação, a finalidade e o tipo de utilização que cada utilizador (ou grupo de utilizadores) faz da Internet, parecendo a DI ser mais grave para aqueles que dão elevada importância, usam em demasia (muitas horas por dia ou por semana), por motivos recreativos (redes sociais, jogos, *chats*) e para fugir ao aborrecimento ou tédio do quotidiano.

Através características sociodemográficas dos utilizadores da Internet, incluídos neste estudo, pôde-se observar que os resultados vão ao encontro de alguns dos estudos realizados, com exceção do que diz respeito à média de idades dos respondentes que foi muito inferior nos estudos de Coxo (2009) e Pontes (2013). Isto poderá ser explicado pelas diferenças em termos de amostras avaliadas.

Se atentarmos à forma como a DI e as características sociodemográficas se relacionam, foi verificado, através dos resultados, que o sexo, a nacionalidade, a escolaridade, com quem vive e o IMC não apresentaram associações estatisticamente significativas.

Contudo, é importante ressaltar que, apesar dos resultados não serem representativos, quando comparadas as médias do grau de DI face a cada uma das variáveis, verificou-se que as mulheres, os imigrantes, os com especialização técnica, os que vivem com os amigos e os com excesso de peso ou obesidade IMC foram os que apresentaram maior grau de DI.

Em termos da relação entre o estado civil e a DI, pode-se afirmar e embora sem representatividade, que os respondentes com companheiros estão menos expostos

(ou mais protegidos) à DI, do que os respondentes sem companheiros. Resultados semelhantes aos do estudo realizado por Pontes (2013).

Relativamente à relação entre a idade e a DI foi encontrado, através dos resultados, uma associação estatisticamente significativa, na qual observou-se que os utilizadores da Internet com idades compreendidas entre os 18 e os 24 anos, ou seja os mais novos/jovens desta amostra, foram os mais dependentes. Estes resultados estão de acordo com o esperado e o descrito em literatura (Abreu *et al.*, 2008; Coxo, 2009; Gomes, 2009; Matos, Simões e Camacho, 2014; Young, 2004). E apesar de não se tratar de resultados representativos, parecem sugerir uma tendência inversa entre as variáveis, na qual o grau de DI é tanto maior quanto menor for a idade do utilizador de Internet, constituindo-se assim um risco.

Quanto à relação entre a ocupação atual dos respondentes e a DI, foi observada uma associação estatisticamente significativa, em que os estudantes, seguido dos trabalhadores-estudantes, foram considerados como os mais dependentes comparativamente aos trabalhadores (empregados).

Alguns dos motivos que explicam esta diferença entre estudantes e empregados são o facto de: os estudantes estarem sobre-expostos à Internet quer para realização de tarefas académicas quer para socialização ou busca de aceitação social; terem muito tempo vago ou livre sem nada a fazer; acederem à Internet de forma ilimitada e gratuita nas escolas ou mesmo em casa sem qualquer controlo (por exemplo, falta de controlo parental); usarem para escapar aos problemas de adaptação na vida académica, funcionando como antistress da vida estudantil e refúgio da realidade (Young, 2004); enquanto os empregados (trabalhadores), na sua maioria com mais idade, mais responsabilidades (quer laborais, familiares ou financeiros), e com muito pouco tempo livre, têm menos disponibilidade para utilizar a Internet tão frequentemente até ao ponto de causar DI. Estando portanto os mais jovens, e especialmente os estudantes em maior risco.

Porém, é conveniente mencionar que tanto a ocupação atual como o estado civil podem não estar a expressar exatamente o efeito sobre a DI, uma vez que por trás destas variáveis estão as idades dos respondentes, que podem ser neste estudo uma variável de confundimento.

Segundo Bonita, Beaglehole e Kjellstrom (2010) para que uma variável se possa considerar variável de confundimento deve por si só constituir um fator de risco e estar associada à exposição – que é o caso da variável idade, descrita anteriormente – e a melhor maneira para a tentar controlar é através da estratificação. Como apresentado

anteriormente nos resultados, observou-se que os 27 respondentes com idade entre 18 e 24 anos eram os mais dependentes nesta amostra. Ao verificarmos o estado civil em função da idade, percebemos que esses 27 respondentes estão todos sem companheiros, estando os restantes 68 entre os grupos etários 25-34 anos e mais de 35 anos e distribuídos pelos sem e os com companheiro; em termos da ocupação atual, observou-se que dos 27 respondentes com idades entre os 18 e os 24 anos, 22 são estudantes e que destes 17 foram considerados com DI. Sugerindo assim, um falso efeito que pode estar a ser traduzido na realidade pela idade que os respondentes têm e não pela ocupação atual em si ou o estado civil.

Contudo, dado que os resultados não são representativos, mais estudos e de amostras mais alargadas deverão ser realizados e com uma equitativa distribuição de respondentes pelos diferentes grupos a fim de se poder confirmar qual a verdadeira relação entre estas variáveis.

No que diz respeito à autoapreciação da saúde, pode-se afirmar que, os utilizadores da Internet abrangidos neste estudo percecionam o seu estado de saúde como a generalidade da população portuguesa, ou seja como bom ou muito bom, uma vez que segundo a DGS (2015) mais de 50% dos portugueses apreciam o seu estado de saúde dessa mesma forma. Contradizendo apenas a nível do sexo, em que nesta amostra as mulheres foram as que apresentaram melhor autoapreciação da própria saúde, enquanto no Inquérito Nacional de Saúde (DGS, 2015) demonstrou-se serem os homens. Este facto poderá ser explicado pela distribuição e predominância de respondentes do sexo feminino comparativamente aos do sexo masculino nesta amostra.

Quanto ao estilo de vida deste grupo de utilizadores da Internet, a grande maioria, cumpre com as recomendações tanto quanto ao número de horas de sono diárias (NSF, 2016), como a nível do número de refeições (Candeias *et al.*, 2005) e ainda quanto à prática de atividade física (WHO, 2010), sugerindo, embora sem representatividade, tratar-se de um estilo de vida saudável.

Quanto ao consumo de substâncias, os resultados demonstraram que este grupo de utilizadores da Internet, em especial os homens, consomem de forma mais frequente bebidas alcoólicas, especificamente vinho, seguido de cerveja, e cigarros ou outros produtos de tabaco. Resultados que são semelhantes aos do III Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral (Balsa, Vital e Urbano, 2014), onde foi demonstrado que o consumo de substâncias, em geral, é predominantemente efetuado pelos homens, que o consumo de bebidas alcoólicas é

uma prática comum entre os portugueses, seguido do consumo de tabaco, e que o vinho e a cerveja são as bebidas mais consumidas entre a população geral, e as substâncias ilícitas (como a marijuana, a cocaína, heroína, crack, ou outras) são menos consumidas.

De uma forma geral, não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre a DI e a perceção de saúde e entre a DI e o estilo de vida dos utilizadores da Internet respondentes. Isto poderá ser explicado pelas limitações e viéses do estudo (que serão discutidos mais adiante) e pela reduzida dimensão da amostra.

Porém, é importante salientar que, através dos resultados apresentados, e embora sem representatividade e eventualmente subavaliados, observaram-se ainda assim diferenças em alguns grupos que sugerem possíveis associações entre as variáveis, especialmente a nível da prática de atividade física – onde observou-se um ligeiro aumento da DI com o aumento da frequência da prática de atividade física; o IMC – em que a DI parece aumentar com o aumento do IMC, sugerindo que os com excesso de peso ou obesidade são mais dependentes da Internet ou que a DI pode levar a índices superiores de excesso de peso ou obesidade; o estado de saúde – em que aqueles com melhor autoapreciação da sua saúde apresentaram um grau médio de DI mais baixo; o número de refeições diárias – em que se verificou um valor médio de DI superior para aqueles que fazem entre 4 e 5 refeições diárias.

Assim sendo, existe a necessidade não só de considerar as características individuais dos utilizadores da Internet (idade, estado civil, ocupação) mas também o elevado IMC, a reduzida frequência da prática de atividade física, ligado ao elevado número de refeições e ao elevado número de horas consecutivas conectado, pois parecem ser estas algumas das características que os colocam em maior risco, devendo-se portanto realizar estudos mais aprofundados e com uma amostra mais alargada para averiguar as possíveis associações.

Não foi encontrado associação estatisticamente significativa entre a prática de *hobbies* e a DI. Não se podendo confirmar ou infirmar a possibilidade ou não desta ser um fator protetor à DI. O que vai de acordo com o observado no estudo realizado por Pontes (2013). No entanto, importa referir que, embora sem significância estatística e sem representatividade, observou-se através dos resultados uma possível relação entre a DI e a frequência com que os respondentes realizam viagens, praticam desportos ou socializam.

Isto pode ser explicado pelo facto de, hoje em dia, para poderem encontrar-se com amigos e familiares, organizar festas e ainda estar informados sobre eventos culturais diversos, existir a necessidade de recorrer-se ao uso da tecnologia e especificamente à Internet para comunicar, informar ou socializar, aumentando o risco de ficar dependente. Já o viajar ou praticar desportos por implicar a concentração e empenho de quem o realiza, aparenta ocupar mais o tempo livre, despendendo-se menos tempo à Internet e assim, não ficando tão dependente à ferramenta.

Estes resultados demonstram, simultaneamente, a existência de outros fatores aqui não referidos ou estudados que poderão condicionar a DI ou que poderão servir de proteção ao desenvolvimento de DI, e que deverão no futuro ser explorados.

Atentando para a relação entre a DI e o consumo de substâncias, embora sem associações estatisticamente significativas, é de destacar a relação inversa encontrada entre a DI e a frequência do consumo de cigarros e outros produtos de tabaco, cerveja, vinho e bebidas espirituosas, sugerindo que quanto mais consomem, menos dependentes da Internet são. Este facto poderá ser explicado pelo imenso espaço que o consumo pode ocupar na vida deste grupo de utilizadores, não sobrando ou não se disponibilizando para ficar conectados, e assim sendo, não ficando dependente à Internet (mas podendo ficar dependente às substâncias em si).

O que nos leva a crer que não possamos afirmar a inexistência de associações entre DI e a perceção de saúde e a DI e os estilos de vida, mas sim propor que investigações mais aprofundadas e com amostras mais alargadas venham a ser realizadas, no futuro, a fim de testar e verificar a verdadeira relação existente, pois é certo que em literatura (CITA, 2016; Pires, 2008; Pontes, 2013; Starcevic, 2010; WHO, 2014) existe já a preocupação quanto às implicações e consequências para a saúde e a saúde pública que a DI pode acarretar.

Assim, podemos afirmar que estes resultados, eventualmente subavaliados devido à não associação estatisticamente significativa entre algumas das variáveis estudadas, à não representatividade do estudo, à reduzida amostra obtida e a outras limitações, parecem apontar para uma relação entre a DI e os traços individuais dos respondentes, as suas motivações, a forma como cada um utiliza e percebe a Internet e a possível forma como percebem a saúde e o estilo de vida que levam (e muitos outros fatores desconhecidos).

Reforçando também o que foi referido pelo SICAD (2013) e pelo CITA (2016) no que a comportamentos aditivos e dependências (CAD's) diz respeito, uma vez que cada

situação, cada dependente, deve ser considerado único e particular, uma vez que em cada um deles expressa-se diferentes formas de uma mesma dependência.

É importante que mais investigações sejam realizadas no sentido de se começarem não só a recolher e detetar casos de DI de forma mais sistemática, mas também para que se perceba melhor o problema e os seus determinantes, fatores de risco, proteção ou facilitadores, e as implicações para a saúde e saúde pública que pode acarretar. Para que se possam, eventualmente, criar estratégias de intervenção, sensibilizando, motivando e capacitando os utilizadores da Internet para a mudança de comportamentos, de forma a fomentar um uso da Internet responsável e equilibrado com outras atividades e interesses, promovendo a saúde, e prevenindo casos mais graves (ou severos) de DI que são facilmente mascarados numa sociedade altamente tecnológica, como são as sociedades (principalmente) dos países desenvolvidos, atualmente.

### **5.1. Limitações do estudo**

Tal como mencionado anteriormente, este estudo abrangeu 95 respondentes utilizadores da Internet, tendo sido efetuada a recolha de dados através da divulgação de um inquérito por questionário *online*, a diversos colaboradores de um empresa e a comunidades universitárias de diferentes *campus*.

Tratou-se de um questionário de autopreenchimento que apresentou uma boa consistência interna e onde foram garantidos o anonimato e a confidencialidade dos respondentes, tentando-se assim obter uma maior veracidade nas respostas. Que tal como mencionado por Graça (2012), o método de recolha por questionário anónimo e de autopreenchimento é o que permite não só obter maior veracidade, mas também realizar o trabalho de campo de forma menos morosa.

Todavia, algumas características da amostra e do questionário deverão ter-se em conta pois poderão ter conduzido a limitações e viéses (Bonita, Beaglehole e Kjellstrom, 2010) no estudo. Nomeadamente a extensão do próprio questionário, a possibilidade de má interpretação de algumas questões formuladas, juntamente com o facto de algumas questões apelarem à memória dos respondentes (sobre os seus hábitos, consumos, ou comportamentos nos últimos 6 meses), a capacidade e boa vontade dos respondentes em prestar a informação desejada, o fator da desejabilidade social que leva o inquirido a responder de acordo com o que é politicamente ou socialmente correto (bom senso ou cultura geral) não refletindo exatamente aquele que pode ser o seu real comportamento mas sim uma imagem mais favorável de si mesmo, e ainda o facto de os respondentes se terem voluntariado



a responder ao questionário que pode refletir a sua receptividade, preocupação ou interesse no tema em estudo e não expressar ou representar a verdadeira dimensão do problema entre os mais dependentes da Internet. Também é necessário ter em conta possíveis erros da investigadora aquando do delineamento do estudo, tratamento e análise dos dados.

Estas limitações, somadas ao facto de o presente estudo ser exploratório, apresentar uma reduzida dimensão da amostra, não terem sido verificadas associações estatisticamente significativas em parte das variáveis estudadas, e também devido ao facto de os respondentes serem todos utilizadores da Internet (requisito obrigatório de inclusão ou exclusão no estudo) levam a que os resultados obtidos não sejam representativos (Bonita, Beaglehole e Kjellstrom, 2010) do universo de utilizadores da Internet. E como anteriormente foi mencionado, é necessária prudência na extrapolação dos resultados.

Contudo, são resultados que não deverão ser negligenciados, pois requerem que investigações mais aprofundadas sejam realizadas, no futuro, e com dimensão de amostras maiores, tendo em conta um delineamento de estudo mais detalhado e minucioso, para que se possa analisar em detalhe o efeito e as relações entre as variáveis e assegurar a representatividade do estudo.



## 6. Recomendações e conclusões

A crescente relevância e importância do tema, requer de forma cada vez mais urgente que se criem planos e estratégias de ação e intervenção que permitam detetar, controlar e prevenir a ocorrência da dependência da Internet que tão facilmente pode ser mascarada entre a população (agravando-se de forma silenciosa), a fim de se prevenir a doença e promover a saúde.

As vantagens das novas tecnologias e em especial a Internet não podem ser negadas, pois aproximam diariamente milhões de utilizadores seja por que motivos ou finalidades forem. Porém, o mau uso desta ferramenta pode levar ao desenvolvimento de dependência da Internet que tem sérias implicações para o quotidiano do indivíduo, familiares, comunidade, a saúde e a saúde pública.

Em Portugal, o acesso e a utilização da Internet cresce a cada dia, crescendo simultaneamente a alarmante necessidade de dar resposta ao problema associado à dependência da Internet, tão inconsistente e tão pouco estudada.

Numa perspetiva de saúde pública qualquer estratégia deverá possibilitar ações de promoção da saúde, seguindo e garantindo a verificação dos cinco princípios definidos na Carta de Ottawa (WHO, 1986) – o reforço da ação comunitária, criação de ambientes facilitadores e de suporte (saudáveis), desenvolvimento de competências pessoais através da promoção da literacia e da capacitação dos indivíduos (*empowerment*), estabelecimento de saúde em todas as políticas, e reorientação dos serviços de saúde – para então se obter ganhos em saúde.

No que diz respeito à dependência da Internet, dado que muito pouca informação há a respeito de forma sistemática, é necessário inicialmente conhecer e caracterizar o problema de saúde pública, a sua prevalência, a população-alvo ou em risco, os determinantes e as consequências associadas para poder-se então criar estratégias multisectoriais de intervenção, e só depois conseguiremos integrar os cinco princípios da promoção da saúde. É crucial iniciar-se o diagnóstico da situação portuguesa face à dependência da Internet.

Através do presente estudo pôde-se concluir que o uso da Internet (e a dependência da Internet) interferiu e afetou o quotidiano dos respondentes, mas não de forma significativa nem altamente negativa para as suas vidas. Concluindo-se ainda, que o tempo de utilização (número de horas, frequência de uso), a importância e as perceções face ao uso da ferramenta estão associados à dependência da Internet.

Com este estudo foi também possível reconhecer e discriminar algumas características que poderão estar associadas ou que poderão aumentar o risco de desenvolvimento de dependência da Internet. Estas características podem ser agrupadas da seguinte forma: traços individuais – ser jovem ou ter menos de 24 anos, estar a estudar, não estar numa relação, viver com amigos, e ter o IMC elevado; atitudes, perceções e motivações – dar elevada importância à Internet, reconhecer os prejuízos que advêm do uso excessivo (e mau uso) da Internet, mas continuar a usar em demasia, e usar como fuga ao aborrecimento ou tédio do quotidiano; tipo de utilização – usar diariamente, mais de 5 horas consecutivas por dia, usar para navegar nas redes sociais, usar para jogar sem ser a dinheiro, e usar para participar em salas de conversação *online* ou *chats*; saúde – praticar pouca ou nenhuma atividade física, fazer muitas refeições por dia, considerar o seu estado de saúde como mau ou muito mau, e não consumir substâncias.

Contudo, uma vez que os resultados não foram representativos, investigações mais aprofundadas e com amostras mais alargadas, deverão ser realizadas, no futuro, para se conseguir inferir a verdadeira relação entre as variáveis e com segurança representar o universo de utilizadores da Internet.

Decorrentes do presente trabalho recomendam-se algumas áreas para investigações futuras: continuação mais aprofundada do estudo das associações existentes entre a dependência da Internet e a saúde (perceção de saúde e os estilos de vida) dos utilizadores da Internet; identificação das perceções e motivações não só do que leva uns indivíduos a utilizar continuamente a Internet mas também do que leva outros a não usarem de forma excessiva; identificação dos determinantes associados à dependência da Internet; identificação dos problemas de saúde que advêm do comportamento aditivo face à Internet; conhecer a forma e a extensão dos problemas ou prejuízos que a dependência da Internet pode apresentar na vida dos indivíduos em termos concretos (trabalho, escola, família, relações); e uma vez que a dependência afeta principalmente os mais novos/jovens, perceber de que forma o controlo e acompanhamento parental pode ser um fator protetor da dependência da Internet.

É necessário que se comecem a criar estratégias de ação que permitam diagnosticar, recolher informação de forma regular e sistemática e conhecer a dimensão do problema em Portugal. Para que, a partir de aí, se possa então criar estratégias de intervenção, prevenção e controlo de casos de dependência da Internet e assim, promover a saúde através da (re) educação e capacitação dos utilizadores para

realizar comportamentos responsáveis e seguros na Internet, interligando com outras atividades que deverão ser realizadas e mantidas na realidade (ou fora da Internet).

Assim sendo, e considerando o estudo realizado por Amaral (2013), algumas das possíveis estratégias de ação iniciais, deverão passar por:

1. Reformular o instrumento existente (IAT, substituindo, removendo e simplificando questões para um fácil entendimento) ou criar um instrumento de avaliação da dependência da Internet à medida da realidade portuguesa, que seja pré-testado e validado entre indivíduos portugueses de diferentes grupos etários;
2. Identificar, conhecer e quantificar a gravidade do problema em Portugal, tendo por base uma amostra representativa;
3. Identificar as relações de causalidade e aumentar o conhecimento dos fatores de risco, de proteção, os facilitadores e as consequências da dependência da Internet.

É certo que vivemos num mundo altamente tecnológico, por isso a inibição do uso da ferramenta não parece lógico, pois a Internet faz, atualmente, parte do quotidiano dos indivíduos e sociedades. Deste modo, qualquer estratégia de ação que vise prevenir e controlar casos de dependência da Internet, no futuro, deverá passar por reeducar sobre o uso, através do uso. Ou seja, utilizar a própria Internet para combater o problema e promover comportamentos favoráveis e responsáveis. Isto porque, o que caracteriza a dependência da Internet não é a própria Internet, mas sim a forma como é utilizada.



## Referências bibliográficas

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 3rd ed. Washington, DC : American Psychiatric Press, 1994.

ABREU, C. N. *et al.* - Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Adolescent Addiction**. ISSN 1516-4446. 30:2 (2008) 156–167. doi: 10.1016/B978-012373625-3.50010-3.

AMARAL, M. O. P. - **Epidemiologia da insónia em adolescentes: do diagnóstico de situação à intervenção**. Lisboa : Escola Nacional de Saúde Pública. Universidade Nova de Lisboa, 2013.

BALSA, C.; VITAL, C.; URBANO, C. - **III Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral: Portugal 2012**. Lisboa : Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. Ministério da Saúde, 2014. ISBN 9789729345876.

BAPTISTA, F. *et al.* - Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. . ISSN 01959131. 44:3 (2012) 466–473. doi: 10.1249/MSS.0b013e318230e441.

BARBOSA, J. F. F. - **Jogabilidade online: a vertente social dos MMOG**. Covilhã : Faculdade de Ciências Sociais e Humanas. Universidade da Beira Interior, 2010.

BEARD, K. W.; WOLF, E. M. - Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. **Cyberpsychology & Behaviour**. 4:3 (2001) 377–83.

BERANUY, M. *et al.* - Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: the role of emotional intelligence. **Computers in Human Behavior**. ISSN 07475632. 25:5 (2009) 1182–1187. doi: 10.1016/j.chb.2009.03.001.

BEZINOVIĆ, P. *et al.* - Patterns of internet use and mental health of high school students in Istria County, Croatia: cross-sectional study. **Croatian Medical Journal**. ISSN 0353-9504. 56:3 (2015) 297–305. doi: 10.3325/cmj.2015.56.297.

BLOCK, J. J. - Issues for DSM-V: Internet addiction. **American Journal of Psychiatry**. ISSN 0002953X. 165:3 (2008) 306–307. doi: 10.1176/appi.ajp.2007.07101556.

BONITA, R.; BEAGLEHOLE, R.; KJELLSTROM, T. - **Epidemiologia básica**. [Em linha]. São Paulo : Livraria Santos Editora Comércio e Importação Ltda, 2010. [Consult. 01 jun. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:http://tinyurl.com/ztxmx78>. ISBN 9788572888394.

CANDEIAS, V. *et al.* - **Princípios para uma alimentação saudável**. [Em linha]. Lisboa : Direção-Geral da Saúde. Ministério da Saúde, 2005. ISBN 972-675-141-1. [Consult. 15 fev. 2016]. Disponível em:

WWW:<URL:http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008723.pdf>.

CARDOSO, S. C. A. - **As redes sociais online, os jovens e a cidadania**. [Em linha]. Lisboa : Departamento de Sociologia. ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa, 2011. [Consult. 15 mar. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:http://hdl.handle.net/10071/3463>.

CASTRO, D. G. - **Quando o jogar se torna patológico**. São Paulo : Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Universidade de Mogi das Cruzes, 2013.

CHRISTAKIS, D. A. - Internet addiction: a 21st century epidemic? **BMC Medicine**. ISSN 1741-7015. 8:1 (2010) 61. doi: 10.1186/1741-7015-8-61.

CITA - **Novos comportamentos adictivos: adição à Internet**. [Em linha]. Lisboa : Centro de Investigação e Tratamento de Adições. IDT. Ministério da Saúde, 2016 [Consult. 15 jan. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:http://www.cita.pt/adicao-internet.html>.

COXO, L. F. C. - A adicção à Internet em jovens universitários: estudo comparativo com estudantes portugueses e espanhóis. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**. 4:2009) 257–262.

DAVIS, R. A. - Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. **Computers in Human Behavior**. ISSN 07475632. 17:2 (2001) 187–195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8.

DEANGELIS, T. - Is Internet addiction real? **American Psychological Association**. 31:4 (2000) 3–5.

Despacho nº 1916/2004 (2ª série). **Diário da República Nº 23: II Série de 28 de Janeiro de 2004 – Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida**.

DGS - **A saúde dos portugueses: perspetiva 2015**. Lisboa : Direção-Geral da Saúde. Ministério da Saúde, 2015. ISBN 9789899584952.

DICIONÁRIO DA LÍNGUA PORTUGUESA - **Definição de Compulsão**. [Em linha]. Porto : Porto Editora, 2016. [Consult. 26 jan. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:http://tinyurl.com/h6vgau5>.

EU - **Special Eurobarometer 412: sport and physical activity: report**. Brussels : Directorate-General for Education and Culture. Directorate-General for Communication, 2014. ISBN 9789279368363.

FEIJÃO, F. - **ESPAD-PT 2015: European School Survey Project on Alcohol and other Drugs: estudo sobre o consumo de álcool, tabaco, droga e outros comportamentos aditivos e dependências 2015: síntese dos resultados: a situação em 2015: análise comparativa 2003/2007/2011/**. Lisboa : Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. Ministério da Saúde, 2016.

FLISHER, C. - Getting plugged in: an overview of Internet addiction. **Journal of Paediatrics and Child Health**. ISSN 10344810. 46:10 (2010) 557–559. doi:



10.1111/j.1440-1754.2010.01879.x.

GOMES, M. J. - **Comportamentos de risco na internet por parte de jovens portugueses: um estudo exploratório**. Braga : Universidade do Minho, 2009. ISBN 9789728746711.

GOUDRIAAN, A. E. *et al.* - Pathological gambling: a comprehensive review of biobehavioral findings. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**. ISSN 01497634. 28:2 (2004) 123–141. doi: 10.1016/j.neubiorev.2004.03.001.

GRAÇA, L. - **Desenho, redação e aplicação de questionários e guiões de entrevista**. Lisboa : Grupo de Disciplinas de Ciências Sociais em Saúde. Escola Nacional de Saúde Pública. Universidade Nova de Lisboa, 2012. (Textos; T 1069).

GREENFIELD, D. - **The center for Internet and technology addiction** [Em linha]. West Hartford : The Center for Internet and Technology Addiction. Division of The Healing Center, 2016. [Consult. 5 mar. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:http://virtual-addiction.com>.

HUANG, X. Q.; LI, M. C.; TAO, R. - Treatment of internet addiction. **Current Psychiatry Reports**. ISSN 15233812. 12:5 (2010) 462–470. doi: 10.1007/s11920-010-0147-1.

INE - **Proporção de indivíduos com idade entre 16 e 74 anos que utilizaram Internet nos primeiros 3 meses do ano (%) por tipo de actividades efectuadas na Internet (acesso a informação e uso de serviços online)**. [Em linha]. Lisboa : Instituto Nacional de Estatística, 2016. [Consult. 5 abr. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:http://tinyurl.com/gma8gkn>.

INTERNET WORLD STATS - **Internet usage statistics the internet big picture world internet users and population stats**. [Em linha]. Hudsonville, MI : Miniwatts Marketing Groups, 2015. Disponível em: WWW:<URL:http://www.internetworldstats.com/stats.htm>.

KRAUT, R. *et al.* - Internet Paradox. **American Psychologist**. ISSN 0003066X. 53:9 (1998) 1017–1031. doi: 10.1037//0003-066x.53.9.1017.

LEMOS, I. L.; SANTANA, S. D. M. - Dependência de jogos eletrônicos: a possibilidade de um novo diagnóstico psiquiátrico. **Revista de Psiquiatria Clínica**. 39:1 (2012) 28–33.

MACARIE, G. F. *et al.* - Characteristics of computer and internet use among adolescents in Iasi County. **Procedia: Social and Behavioral Sciences**. ISSN 18770428. 33:2012) 835–839. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.01.239.

MATOS, M. G.; SIMÕES, C.; CAMACHO, I. - **HBSC - Health Behaviour in School-aged Children: a saúde dos adolescentes em tempos de recessão: dados nacionais 2014**. Lisboa : Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais/IHMT/UNL. Equipa Aventura Social, 2014. ISBN 9789899834613.

MELO, R. - **A história da Internet 1969-2015: da BBS ao Uber [powerpoint]**. [Em linha]. Campinas, SP : Escola Superior de Administração, Marketing e

Comunicação. LinkedIn Corporation, 2016. [Consult. 17 fev. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:http://tinyurl.com/hpfxsbj>.

MENESES, G. P. - **Controvérsias em torno das noções de dependência e vício em jogos eletrônicos**. São Paulo : Departamento de Antropologia. Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas. Universidade de São Paulo, 2015.

MERWE, P. V. D. - Adolescent violence: the risks and benefits of electronic media technology. **Procedia: Social and Behavioral Sciences**. ISSN 18770428. 82:2013) 87–93. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.229.

NSF - **National Sleep Foundation recommends new sleep durations**. [Em linha]. Arlington, VA : National Sleep Foundation, 2016. [Consult. 20 jan. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:http://tinyurl.com/gqkhv34>.

OLIVEIRA, M. P. M. T.; SILVEIRA, D. X. D.; SILVA, M. T. A. - Jogo patológico e suas consequências para a saúde pública. **Revista de Saúde Pública**. ISSN 00348910. 42:3 (2008) 542–549. doi: 10.1590/S0034-89102008005000026.

PIRES, S. - Terapias psicodinâmicas no tratamento das adicções contemporâneas: relato de um caso de dependência de internet. **Revista Toxicodependências**. 14:3 (2008) 17–23.

PIROCCA, C. - **Dependência de internet, definição e tratamentos: revisão sistemática da literatura**. Porto Alegre : Instituto de Psicologia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

PONTES, H. D. O. M. - **A dependência à Internet: fundamentação empírica, teórica e clínica: da psicologia e psicometria à ciber-psicologia**. Lisboa : Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Instituto Universitario de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, 2013.

PONTES, H. M.; GRIFFITHS, M. D. - **A dependência à Internet no contexto português: mito, ficção ou realidade?** Nottingham : International Gaming Research Unit, Psychology Division. Nottingham Trent University, 2014.

PORDATA - **Internet**. [Em linha]. Lisboa : PORDATA – Base de Dados Portugal Contemporâneo. Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2016. [Consult. 5 abr. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:http://www.pordata.pt/Pesquisa/internet>.

RAYLU, N.; OEI, T. P. S. - Pathological gambling: A comprehensive review. **Clinical Psychology Review**. ISSN 02727358. 22:7 (2002) 1009–1061. doi: 10.1016/S0272-7358(02)00101-0.

RESENDE, J. - **Determinantes para a participação nas redes sociais**. Aveiro : Departamento de Economia, Gestão e Engenharia Industrial. Instituto Superior de Contabilidade e Administração. Universidade de Aveiro, 2011.

SANTOS, L. - **Redes sociais e usos da Internet em dois grupos de jovens**. Lisboa : Departamento de Antropologia. ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa, 2010.

SICAD - **Rede de referência/articulação: no âmbito dos comportamentos aditivos e das dependências**. Lisboa : Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. Ministério da Saúde, 2013. ISBN 9788578110796.

SILVA, A. M. P. - **Ciberantropologia: o estudo das comunidades virtuais**. [Em linha]. Lisboa : Universidade Aberta, 2004. Disponível em: WWW:<URL:<http://www.bocc.ubi.pt/pag/silva-adelina-ciberantropologia.pdf>>.

SMITH, B. - Are Internet affairs different? **Monitor on Psychology**. 42:3 (2011) 48.

SREA; INE; INSA - **Inquérito Nacional de Saúde 2014**. [Em linha]. Açores : Serviço Regional de Estatística. Instituto Nacional de Estatística. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, 2015. Disponível em: WWW:<URL:<http://tinyurl.com/zn6bmu5>>.

STARCEVIC, V. - Problematic Internet use: a distinct disorder, a manifestation of an underlying psychopathology, or a troublesome behaviour? **World Psychiatry**. ISSN 1723-8617. 9:2 (2010) 92–93.

SUZUKI, F. T. I. *et al.* - O uso de videogames, jogos de computador e Internet por uma amostra de universitários da Universidade de São Paulo. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. ISSN 00472085. 58:3 (2009) 162–168. doi: 10.1590/S0047-20852009000300004.

TERRA, J. A. - **Dependência de Internet na aceitação e uso de um ambiente virtual de aprendizagem**. [Em linha]. Porto Alegre : Faculdade de Administração, Contabilidade e Economia. Pontífica Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2015. [Consult. 30 abr. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:<http://hdl.handle.net/10923/7436>>.

US; DHHS; NCBI - **Internet: Pubmed definition**. [Em linha]. Bethesda MD : National Center for Biotechnology Information. Department of Health and Human Services, 2016. [Consult. 15 jan. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/?term=internet>>.

WELTE, John W. *et al.* - Risk factors for pathological gambling. **Addictive behaviors**. ISSN 03064603. 29:2 (2004) 323–335. doi: 10.1016/j.addbeh.2003.08.007.

WHO - **International Conference on Health Promotion, 1, Ottawa, 17-21 November – Ottawa Charter for Health Promotion**. Geneva : World Health Organization, 1986. ISBN (WHO/HPR/HEP/955.1).

WHO - **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva : World Health Organization, 2010. ISBN 978 92 4 159 997 9.

WHO - **Public Health implications of excessive use of the Internet, computers, smartphones and similar electronic devices: meeting report**. Geneva : World Health Organization, 2014. ISBN ISBN 978 92 4 150936 7.

YOUNG, K. - Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. **American Psychological Association**. 1:3 (1996) 237–244.

YOUNG, K. - Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. **American Behavioral Scientist**. 48:4 (2004) 402–415. doi: 10.1177/0002764204270278.

YOUNG, K. - Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. **Journal of Contemporary Psychotherapy**. ISSN 00220116. 39:4 (2009) 241–246. doi: 10.1007/s10879-009-9120-x.

YOUNG, K. - **Net Addiction: the Center for Internet addiction**. [Em linha]. Bradford PA : The Center for Internet Addiction, 2016. [Consult. 18 mar. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:http://netaddiction.com/>.

YOUNG, K. - **Kimberly Young** [blog]. [Em linha]. Bradford PA : Th author, 2016. [Consult. 18 mar. 2016]. Disponível em: WWW:<URL:http://kimberlyyoung.net/home/about-the-author/>.

YOUNG, K.; ABREU, C. N. D.; COLS - Psicoterapia, tratamento e prevenção. In: Abreu, C. N.; Young, K. S. - **Dependência de Internet: manual e guia de avaliação e tratamento**. Porto Alegre : Artmed, 2011. ISBN 9788536325705v. 1. p. 1–30.

YOUNG, K.; RODGERS, R. C. - Internet addiction: personality traits associated with its development. In: **69<sup>th</sup> Annual Meeting of the Eastern Psychological Association, Boston, MA, April 1998**. [Em linha]. Washington, DC : Eastern Psychological Association, 1998. [Consult. 7 mar. 2016]. Disponível em WWW:<URL:http://tinyurl.com/jqamf6h>.

## **ANEXOS**

---

**Anexo 1. Instrumento de avaliação: inquérito por questionário, criado a partir do *SurveyMonkey*.**



Internet' Behaviors

**O presente questionário insere-se num trabalho de investigação para a elaboração de um projeto final de Mestrado, na Escola Nacional de Saúde Pública, pertencente à Universidade Nova de Lisboa.**

**O questionário tem como objetivo avaliar os comportamentos dos respondentes face ao uso de internet (quer por motivos recreativos, ocupacionais ou académicos) e a sua perceção sobre saúde.**

**O preenchimento durará cerca de 12 minutos.**

**A sua participação é voluntária e as respostas e o tratamento de dados recolhidos neste questionário será totalmente anónimo e confidencial.**

**A sua resposta é muito importante. Caso exista alguma dúvida ou deseje obter algum esclarecimento adicional sobre este trabalho poderá contactar-me através do endereço: [ia.veloso@ensp.unl.pt](mailto:ia.veloso@ensp.unl.pt)**



## Internet' Behaviors

\* 1. Considera que a internet é indispensável para a sua vida?

- ☐ Sim, sempre
- ☐ Sim, em algumas ocasiões
- ☐ Não
- ☐ Não sabe





## Internet' Behaviors

\* 2. Considerando os últimos 6 meses, com que frequência utiliza semanalmente a internet?

- ☐ 0 – Não utiliza.
- ☐ 1 – 2 dias
- ☐ 3 – 4 dias
- ☐ 5 – 6 dias
- ☐ Todos os dias
- ☐ Não sabe

### Internet' Behaviors

\* 3. Em média, quantas horas por dia despende na internet?

- ☐ 1 a 4h
- ☐ 5 a 8h
- ☐ 9 a 12h
- ☐ Mais de 12h
- ☐ Não sabe

\* 4. Em que período do dia fica mais tempo consecutivo conectado?

- ☐ Madrugada
- ☐ Manhã
- ☐ Tarde
- ☐ Noite
- ☐ Indiferenciadamente ao longo do dia
- ☐ Não sabe

## Internet' Behaviors

\* 5. Quais as razões que o levam a utilizar internet?

(selecione as 3 principais)

- ☐ Reduzir o tédio e o aborrecimento/Passar o tempo / Escape à rotina
- ☐ Excitação e adrenalina
- ☐ Fuga de eventos e problemas profissionais, pessoais ou familiares
- ☐ Ampliar conhecimentos por curiosidade, interesse pessoal
- ☐ Ampliar conhecimentos por questões académicas ou laborais
- ☐ Socializar
- ☐ Jogar
- ☐ Vontade/necessidade de ganhar dinheiro
- ☐ Outra (especifique):

### Internet' Behaviors

\* 6. Quais das seguintes atividades pratica quando navega na internet (considere os últimos 6 meses)?  
(selecione todas as que se apliquem)

- ☐ Procurar/pesquisar informação sobre um tema específico
- ☐ Aceder ao correio eletrónico (email)
- ☐ Aceder a contas bancárias e/ou pagar faturas
- ☐ Ler/ Visualizar notícias, livros (e-book)
- ☐ Ouvir músicas e assistir a séries ou filmes
- ☐ Fazer compras – aquisição de bens e serviços
- ☐ Participar em fóruns/blogues
- ☐ Participar em chats de relacionamentos virtuais
- ☐ Navegar nas redes sociais (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, WhatsApp, WeChat, Tumblr, Google+, LinkedIn)
- ☐ Jogar (sem apostar a dinheiro)
- ☐ Jogar ou apostar a dinheiro – Jogos de fortuna ou azar
- ☐ Outras atividades (especifique):

\* 7. Tem uma conta de facebook?

- ☐ Sim
- ☐ Não

### Internet' Behaviors

\* 8. Quantos dias por semana anda a pé (10 minutos seguidos) ou realiza outras atividades físicas durante pelo menos 30 minutos?

- ☐ 5 a 7 dias
- ☐ 3 a 4 dias
- ☐ 1 a 2 dias
- ☐ Nunca

## Internet' Behaviors

\* 9. Quantas refeições efetua por dia?

- ☐ 6 Refeições
- ☐ 4 a 5 refeições
- ☐ 3 refeições
- ☐ Menos de 2 refeições
- ☐ Não responde

### Internet' Behaviors

\* 10. Num dia normal, quantas horas dorme por dia?

- ☐ 0 a 6 horas
- ☐ 7 a 9 horas
- ☐ 10 a 12 horas
- ☐ Mais de 12 horas
- ☐ Não responde

## Internet' Behaviors

\* 11. Nos últimos 6 meses, com que frequência realizou as seguintes atividades *off-line*?

|   | Nunca                 | Raramente             | Ocasionalmente        | Muitas vezes          | Diariamente           |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ver televisão   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Prática de desportos<br>(jogging, ginásio,<br><input type="radio"/> futebol, natação, outros)     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |                       |
| Encontros com amigos<br>ou familiares (passeios,<br>festas,<br>jantares/almoços,<br>cinema, etc.) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Viagens (intra- ou<br>internacionais)   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ida ao teatro, futebol,<br>museus, galerias,<br>concertos ou outros<br>eventos culturais          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



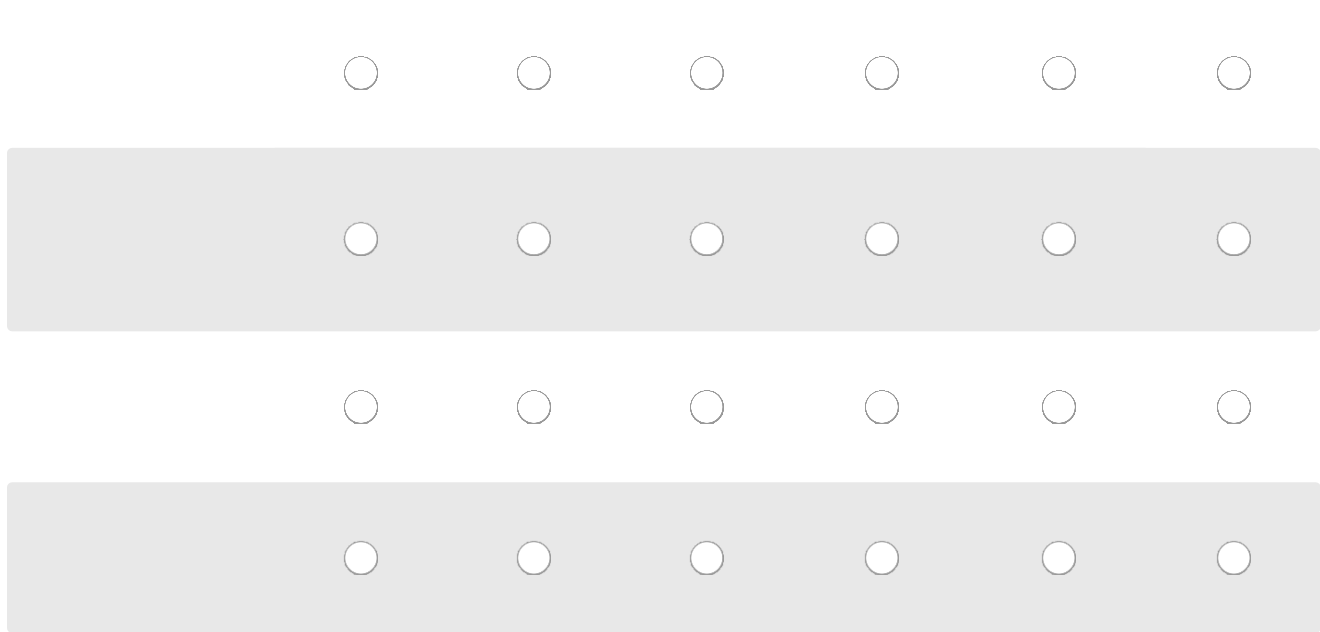
## Internet' Behaviors

\* 12. As seguintes questões referem-se ao uso de internet por lazer, diversão ou motivos recreativos.  
Considerando os últimos 6 meses:

|  | Não Aplicável         | Nunca                 | Raramente             | Ocasionalmente        | Várias vezes          | Sempre                |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Com que frequência fica online mais tempo do que pretendia?   |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| 2. Com que frequência deixa de fazer as tarefas em casa para poder ficar mais tempo online?                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Com que frequência prefere a excitação da internet à intimidade com o seu (sua) namorado(a)?                            |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| 4. Com que frequência cria novas relações com outros utilizadores online (relações virtuais)?                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Com que frequência as outras pessoas se queixam em relação à quantidade de tempo que passa online?                      |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| 6. Com que frequência as suas notas ou trabalhos escolares são prejudicados devido à quantidade de tempo que passa online? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

|   | Não Aplicável         | Nunca                 | Raramente             | Ocasionalmente        | Várias vezes          | Sempre                |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 7. Com que frequência verifica o seu email ou redes sociais como o facebook ou twitter antes de fazer qualquer outra coisa que precisa? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Com que frequência o seu desempenho ou produtividade no trabalho são prejudicados por causa da internet?                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Com que frequência se torna defensivo(a) ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta "o que estás a fazer online"?                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Com que frequência bloqueia pensamentos perturbadores sobre a sua vida com pensamentos calmantes que obtém na internet?             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Com que frequência "dá" por si a pensar sobre quando irá estar online novamente?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Com que frequência receia que a vida sem internet possa ser chata, vazia ou sem graça?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Com que frequência é que explode, grita ou fica irritado(a) quando alguém o incomoda quando está online?                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Com que frequência perde o sono por estar online até tarde durante a noite/madrugada?   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Com que frequência se sente preocupado(a) com a internet quando está desconectado (ou offline) ou fantasia estar online?            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

|   | Não Aplicável         | Nunca                 | Raramente             | Ocasionalmente        | Várias vezes          | Sempre                |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 16. Com que frequência “dá” por si a dizer “só mais alguns minutos” quando está online?   |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| 17. Com que frequência tenta reduzir a quantidade de tempo que passa online e não consegue  |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| 18. Com que frequência tenta esconder a quantidade de tempo que passou online?  |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| 19. Com que frequência prefere ficar mais tempo online do que ir sair com outras pessoas?   |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
| 20. Com que frequência é que se sente deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando está desconectado(a) e, deixa de estar assim quando fica online novamente? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |





### Internet' Behaviors

\* 13. Reconhece a existência de vantagens quanto ao uso da internet?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sabe



## Internet' Behaviors

14. Se respondeu sim, cite 3 vantagens:



## Internet' Behaviors

\* 15. Reconhece a existência de desvantagens quanto ao uso da internet?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sabe

## Internet' Behaviors

16. Se respondeu sim, cite 3 desvantagens



### Internet' Behaviors

\* 17. Quais as consequências que, no seu entender podem ser originadas pelo uso excessivo de internet?  
(selecione todas as que se apliquem)

- ☐ Maior conhecimento e aquisição de informação
- ☐ Maior socialização (vida virtual)
- ☐ Isolamento social (vida real)
- ☐ Adição ou vício às redes sociais
- ☐ Adição ou vício ao jogo online
- ☐ Adição ou vício em compras de bens e serviços
- ☐ Perturbações de sono
- ☐ Perturbações na alimentação
- ☐ Ansiedade
- ☐ Perda de controlo sobre o uso (não conseguir parar de estar conectado, publicar, etc.)
- ☐ Outra (especifique):

### Internet' Behaviors

\* 18. De uma maneira geral, como considera o seu estado de saúde?

- ☐ Muito bom
- ☐ Bom
- ☐ Mau
- ☐ Muito mau
- ☐ Não responde

### Internet' Behaviors

\* 19. Indique com que frequência, nos últimos 6 meses, consumiu:

|   | Frequentemente        | Algumas vezes         | Raramente             | Nunca                 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Cigarros ou outros produtos de tabaco   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Cerveja                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vinho                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Bebidas espirituosas                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Marijuana                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Heroína, haxixe, cocaína, crack, outros | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



## Internet' Behaviors

\* 20. Sexo:

☐ Feminino

☐ Masculino

\* 21. Idade:

### Internet' Behaviors

\* 22. Indique o seu peso (em kgs):

\* 23. Indique a sua altura (em centímetros):

## Internet' Behaviors

\* 24. Nacionalidade:

- ☐ Portuguesa
- ☐ Portuguesa e outras
- ☐ Outras (especifique):

\* 25. Estado Civil:

- ☐ Solteiro(a)
- ☐ Casado(a) ou em união de facto
- ☐ Separado(a), divorciado(a) ou viúvo (a)

### Internet' Behaviors

\* 26. Com quem reside?

- ☐ Familiares
- ☐ Cônjuge/namorado(a)
- ☐ Colegas/amigos
- ☐ Sozinho(a)
- ☐ Outro (especifique):

## Internet' Behaviors

\* 27. Nível de estudos concluídos:

- ☐ Secundário
- ☐ Técnico
- ☐ Licenciatura
- ☐ Pós-graduação
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutoramento
- ☐ Outro (especifique):



### Internet' Behaviors

28. Qual a sua ocupação atual?

☐ Empregado(a) ☐

☐ Desempregado(a) ☐

☐ Estudante ☐

☐ Trabalhador/Estudante ☐

☐ Não trabalha, Nem estuda ☐

Outra (especifique):



## Internet' Behaviors

29. Se é estudante, especifique o curso que frequenta:

30. Se está empregado, qual a sua profissão/ocupação:



UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA  
ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

Internet' Behaviors

**As suas respostas serão  
tratadas anonimamente.**

**Muito obrigada.**

## **Anexo 2. Pedidos de divulgação. Respostas e autorizações obtidas. Colaboração de empresa.**

Fw: Autorização para divulgação de Questionário - Escola Nacional de Saúde Pública

---

**De:** VELOSO Itala

**Enviado:** 25 de fevereiro de 2016 10:30

**Para:** LEITAO Susana; VARELA Isabel

**Assunto:** Re: Autorização para divulgação de Questionário - Escola Nacional de Saúde Pública

Muito bom dia Srª Susana e Dra. Isabel.

Envio este email em agradecimento, pela autorização e apoio disponibilizado para com a minha investigação.

Muito obrigada.

Atenciosamente,  
Ítala Veloso

---

**De:** LEITAO Susana

**Enviado:** 25 de fevereiro de 2016 09:26

**Para:** VELOSO Itala

**Cc:** VARELA Isabel

**Assunto:** RE: Autorização para divulgação de Questionário - Escola Nacional de Saúde Pública

Bom dia Itala

A Dra. Isabel Varela autorizou a divulgação do seu questionário. Ainda hoje enviaremos a informação para PT IPA.

Eu própria já respondi.

Desejo-lhe sorte na sua investigação.

Atentamente.

---

**Susana LEITÃO**

**De:** VELOSO Itala

**Enviada:** domingo, 21 de Fevereiro de 2016 14:40

**Para:** LEITAO Susana; VARELA Isabel

**Assunto:** Autorização para divulgação de Questionário - Escola Nacional de Saúde Pública

Muito boa tarde Srª Susana e Sr\* Isabel.

Há cerca de algumas semanas atrás estive em conversa com a Srª Susana Leitão relativamente à possibilidade de divulgar um questionário entre os colaboradores da IPA.

Como me foi sugerido encaminho este email, também para a Srª Isabel Varela com o intuito de solicitar a autorização para a divulgação e o apoio dos colegas na investigação que tenho estado a desenvolver.

Trata-se de um questionário que se insere num trabalho de investigação para a elaboração de um projeto final de Mestrado, na Escola Nacional de Saúde Pública, pertencente à Universidade Nova de Lisboa.

E este tem como objetivo geral: avaliar os comportamentos dos respondentes face ao uso de internet (quer por motivos recreativos, ocupacionais ou académicos) e a sua perceção sobre saúde.

Se for autorizado, gostaria de saber o número total de emails a que foi encaminhado o questionário (por questões estatísticas) para poder comparar com o número total de respondentes.

Para responder ao questionário bastará clicar no botão abaixo ou copiar o seguinte link:

<https://pt.surveymonkey.com/r/SVFPTTP>

Muito obrigada.  
Ítala Veloso

## Internet' Behaviors

Este é um questionário de pesquisa e sua participação é importante. Clique no botão abaixo para começar a respondê-lo. Agradecemos sua participação!

[Iniciar questionário](#)

Não encaminhe este email, pois este link de questionário é exclusivo para a sua conta.  
[Clique aqui para cancelar](#) o recebimento de questionários deste remetente

### **Anexo 3. Pedidos de divulgação. Respostas e autorizações obtidas. Colaboração de universidades.**

RE: Divulgação de Questionário - Escola Nacional de Saúde Pública (UNL)

Itala Amélia Pedroso Veloso

dom 28-02-2016 11:39

Para:

NOVA IMS SU <geral@novaimssu.pt>;

Muito bom dia.

Recebi o email e venho por este meio agradecer a disponibilização e apoio na investigação.

Muito obrigada.

Atenciosamente,  
Amélia Veloso

---

De: NOVA IMS SU [geral@novaimssu.pt]

Enviado: sexta-feira, 26 de Fevereiro de 2016 23:37

Para: Itala Amélia Pedroso Veloso

Assunto: Re: Divulgação de Questionário - Escola Nacional de Saúde Pública (UNL)

Boa noite Amélia Veloso,

Informamos que já procedemos a divulgação do mesmo questionário dentro das nossas redes sociais internas.

Obrigado e boa sorte,

Saudações Académicas,

A Direção da NOVA Information Management School Students' Union

[[https://docs.google.com/uc?id=0B-Fu-EP4Ab\\_4NVdxN3k1bWZDM0U&export=download](https://docs.google.com/uc?id=0B-Fu-EP4Ab_4NVdxN3k1bWZDM0U&export=download)]

Campus de Campolide,

1070 – 312 Lisboa

Telef: 213 828 610 | Tlm: 913 839 353

Email: geral@novaimssu.pt <<mailto:geral@novaimssu.pt>> | Site:

www.novaimssu.pt <<http://www.novaimssu.pt/>>

AVISO DE CONFIDENCIALIDADE - Este e-mail e quaisquer ficheiros informáticos com ele transmitidos são confidenciais, podem conter informação privilegiada e destinam-se ao conhecimento e uso exclusivo da pessoa ou entidade a quem são dirigidos, não podendo o conteúdo dos mesmos ser alterado. Caso tenha recebido este e-mail indevidamente, queira informar de imediato o remetente e proceder à destruição da mensagem e de eventuais cópias.

CONFIDENTIALITY WARNING - This e-mail and any files transmitted with it are confidential and may be privileged and are intended solely for the use of the individual or entity to whom they are addressed. Their contents may not be altered. If you are not the intended recipient of this communication please notify the sender and delete and destroy all copies immediately.

No dia 23 de fevereiro de 2016 às 22:23, Itala Amélia Pedroso Veloso <[ia.veloso@ensp.unl.pt](mailto:ia.veloso@ensp.unl.pt)<<mailto:ia.veloso@ensp.unl.pt>>> escreveu:  
Muito boa noite.

Sou finalista do Curso de Mestrado em Saúde Pública, da Escola Nacional de Saúde Pública (Universidade Nova de Lisboa) e envio-vos este email para solicitar o vosso apoio na divulgação do questionário a toda a comunidade escolar, por favor.

Trata-se de um questionário que se insere num trabalho de investigação para a elaboração de um projeto final de Mestrado e que tem como objetivo geral: avaliar os comportamentos dos respondentes face ao uso de internet (quer por motivos recreativos, ocupacionais ou académicos) e a sua perceção sobre saúde.

A sua natureza é de carácter confidencial e anónimo, não existindo respostas certas ou erradas.

Para responder ao questionário bastará clicar ou copiar o seguinte link:  
<https://pt.surveymonkey.com/r/SVFPTTP>

Agradecemos a vossa participação.

Amélia Veloso



## Anexo 4. Frequência do consumo de substâncias em função do sexo.

### Consumo de TABACO \* Sexo

Crosstab

|               |                 |                    | Sexo      |          | Total  |
|---------------|-----------------|--------------------|-----------|----------|--------|
|               |                 |                    | Masculino | Feminino |        |
| Consum_TABACO | Nunca/raramente | Contagem           | 25        | 31       | 56     |
|               |                 | % em Consum_TABACO | 44,6%     | 55,4%    | 100,0% |
|               | Algumas vezes   | Contagem           | 0         | 5        | 5      |
|               |                 | % em Consum_TABACO | 0,0%      | 100,0%   | 100,0% |
|               | Frequentemente  | Contagem           | 17        | 17       | 34     |
|               |                 | % em Consum_TABACO | 50,0%     | 50,0%    | 100,0% |
| Total         |                 | Contagem           | 42        | 53       | 95     |
|               |                 | % em Consum_TABACO | 44,2%     | 55,8%    | 100,0% |

## Consumo de CERVEJA \* Sexo

rosstab

|                |                 |                                    | Sexo        |             | Total        |
|----------------|-----------------|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
|                |                 |                                    | Masculino   | Feminino    |              |
| Consum_CERVEJA | Nunca/raramente | Contagem<br>% em<br>Consum_CERVEJA | 15<br>28,8% | 37<br>71,2% | 52<br>100,0% |
|                | Algumas vezes   | Contagem<br>% em<br>Consum_CERVEJA | 12<br>52,2% | 11<br>47,8% | 23<br>100,0% |
|                | Frequentemente  | Contagem<br>% em<br>Consum_CERVEJA | 15<br>75,0% | 5<br>25,0%  | 20<br>100,0% |
| Total          |                 | Contagem<br>% em<br>Consum_CERVEJA | 42<br>44,2% | 53<br>55,8% | 95<br>100,0% |

## Consumo de VINHO \* Sexo

Crosstab

|              |                 |                               | Sexo        |             | Total        |
|--------------|-----------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|
|              |                 |                               | Masculino   | Feminino    |              |
| Consum_VINHO | Nunca/raramente | Contagem<br>% em Consum_VINHO | 15<br>33,3% | 30<br>66,7% | 45<br>100,0% |
|              | Algumas vezes   | Contagem<br>% em Consum_VINHO | 14<br>46,7% | 16<br>53,3% | 30<br>100,0% |
|              | Frequentemente  | Contagem<br>% em Consum_VINHO | 13<br>65,0% | 7<br>35,0%  | 20<br>100,0% |
| Total        |                 | Contagem<br>% em Consum_VINHO | 42<br>44,2% | 53<br>55,8% | 95<br>100,0% |

## Consumo de ESPIRITUOSAS \* Sexo

Crosstab

|                      |                 |  | Sexo        |             | Total        |
|----------------------|-----------------|--|-------------|-------------|--------------|
|                      |                 |  | Masculino   | Feminino    |              |
| Consumo ESPIRITUOSAS | Nunca/raramente | Contagem<br>% em<br>Consumo ESPIRITUOSAS | 27<br>39,1% | 42<br>60,9% | 69<br>100,0% |
|                      | Algumas vezes   | Contagem<br>% em<br>Consumo ESPIRITUOSAS | 9<br>47,4%  | 10<br>52,6% | 19<br>100,0% |
|                      | Frequentemente  | Contagem<br>% em<br>Consumo ESPIRITUOSAS | 6<br>85,7%  | 1<br>14,3%  | 7<br>100,0%  |
| Total                |                 | Contagem<br>% em<br>Consumo ESPIRITUOSAS | 42<br>44,2% | 53<br>55,8% | 95<br>100,0% |

## Consumo de MARIJUANA \* Sexo

Crosstab

|                   |                 |                                       | Sexo        |             | Total        |
|-------------------|-----------------|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
|                   |                 |                                       | Masculino   | Feminino    |              |
| Consumo_MARIJUANA | Nunca/raramente | Contagem<br>% em<br>Consumo_MARIJUANA | 38<br>42,7% | 51<br>57,3% | 89<br>100,0% |
|                   | Algumas vezes   | Contagem<br>% em<br>Consumo_MARIJUANA | 0<br>0,0%   | 2<br>100,0% | 2<br>100,0%  |
|                   | Frequentemente  | Contagem<br>% em<br>Consumo_MARIJUANA | 4<br>100,0% | 0<br>0,0%   | 4<br>100,0%  |
| Total             |                 | Contagem<br>% em<br>Consumo_MARIJUANA | 42<br>44,2% | 53<br>55,8% | 95<br>100,0% |

## Consumo de HEROINA \* Sexo

Crosstab

|                |                 |                                    | Sexo        |             | Total        |
|----------------|-----------------|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
|                |                 |                                    | Masculino   | Feminino    |              |
| Consum_HEROINA | Nunca/raramente | Contagem<br>% em<br>Consum_HEROINA | 38<br>42,2% | 52<br>57,8% | 90<br>100,0% |
|                | Algumas vezes   | Contagem<br>% em<br>Consum_HEROINA | 1<br>50,0%  | 1<br>50,0%  | 2<br>100,0%  |
|                | Frequentemente  | Contagem<br>% em<br>Consum_HEROINA | 3<br>100,0% | 0<br>0,0%   | 3<br>100,0%  |
| Total          |                 | Contagem<br>% em<br>Consum_HEROINA | 42<br>44,2% | 53<br>55,8% | 95<br>100,0% |

## **Anexo 5. Motivações, finalidades e funções e consequências da utilização da Internet em função da idade.**

**P5.1\_razoes.tedio Razões - reduzir tédio e o aborrecimento/Passar o tempo /Escape à rotina \* Idade recodificada**

| Crosstab   |              |          |              |              |             |        |
|--|--------------|----------|--------------|--------------|-------------|--------|
|  |              |          | Idade_rec    |              |             | Total  |
|  |              |          | 1 18-24 anos | 2 25-34 anos | 3 > 35 anos |        |
| P5.1_razoes.tedio  | 0 Não        | Count    | 8            | 11           | 19          | 38     |
| Razões - reduzir tédio e o aborrecimento/Passar o tempo /Escape à rotina | seleciona    | % within | 21,1%        | 28,9%        | 50,0%       | 100,0% |
|  |              |          |              |              |             |        |
|  | 1 Selecciona | Count    | 19           | 20           | 18          | 57     |
|  |              | % within | 33,3%        | 35,1%        | 31,6%       | 100,0% |
|  |              |          |              |              |             |        |
| Total  |              | Count    | 27           | 31           | 37          | 95     |
|  |              | % within | 28,4%        | 32,6%        | 38,9%       | 100,0% |

| Chi-Square Tests |    |                       |
|------------------|----|-----------------------|
| Value            | df | Asymp. Sig. (2-sided) |

|                              |                    |   |      |
|------------------------------|--------------------|---|------|
| Pearson Chi-Square           | 3,460 <sup>a</sup> | 2 | ,177 |
| Likelihood Ratio             | 3,467              | 2 | ,177 |
| Linear-by-Linear Association | 3,209              | 1 | ,073 |
| N of Valid Cases             | 95                 |   |      |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,80.

## P5.2\_razoes.excitacao Razões - excitação e adrenalina \* Idade recodificada

| Crosstab                           |           |          |                 |                 |                |        |
|------------------------------------|-----------|----------|-----------------|-----------------|----------------|--------|
|                                    |           |          | Idade_rec       |                 |                | Total  |
|                                    |           |          | 1 18-24<br>anos | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos |        |
| P5.2_razoes.excitacao              | 0 Não     | Count    | 27              | 31              | 37             | 95     |
| Razões - excitação e<br>adrenalina | seleciona | % within | 28,4%           | 32,6%           | 38,9%          | 100,0% |
| P5.2_razoes.excitacao              |           |          |                 |                 |                |        |
| Razões - excitação e<br>adrenalina |           |          |                 |                 |                |        |
| Adjusted Residual                  |           |          | .               | .               | .              |        |
| Total                              |           | Count    | 27              | 31              | 37             | 95     |
|                                    |           | % within | 28,4%           | 32,6%           | 38,9%          | 100,0% |
| P5.2_razoes.excitacao              |           |          |                 |                 |                |        |
| Razões - excitação e<br>adrenalina |           |          |                 |                 |                |        |



### P5.3\_razoes.fuga.prob Razões - fuga de eventos e problemas profissionais, pessoais ou familiares \* Idade recodificada

| Crosstab                |             |                         |                 |                 |                |        |
|-------------------------|-------------|-------------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------|
|                         |             |                         | Idade_rec       |                 |                | Total  |
|                         |             |                         | 1 18-24<br>anos | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos |        |
| P5.3_razoes.fuga.prob   | 0 Não       | Count                   | 25              | 26              | 35             | 86     |
| Razões - fuga de        | seleciona   | % within                | 29,1%           | 30,2%           | 40,7%          | 100,0% |
| eventos e problemas     |             | P5.3_razoes.fuga.prob   |                 |                 |                |        |
| profissionais, pessoais |             | Razões - fuga de        |                 |                 |                |        |
| ou familiares           |             | eventos e problemas     |                 |                 |                |        |
|                         |             | profissionais, pessoais |                 |                 |                |        |
|                         |             | ou familiares           |                 |                 |                |        |
|                         |             | Adjusted Residual       | ,4              | -1,5            | 1,1            |        |
|                         | 1 Seleciona | Count                   | 2               | 5               | 2              | 9      |
|                         |             | % within                | 22,2%           | 55,6%           | 22,2%          | 100,0% |
|                         |             | P5.3_razoes.fuga.prob   |                 |                 |                |        |
|                         |             | Razões - fuga de        |                 |                 |                |        |
|                         |             | eventos e problemas     |                 |                 |                |        |
|                         |             | profissionais, pessoais |                 |                 |                |        |
|                         |             | ou familiares           |                 |                 |                |        |
|                         |             | Adjusted Residual       | -,4             | 1,5             | -1,1           |        |
| Total                   |             | Count                   | 27              | 31              | 37             | 95     |
|                         |             | % within                | 28,4%           | 32,6%           | 38,9%          | 100,0% |
|                         |             | P5.3_razoes.fuga.prob   |                 |                 |                |        |
|                         |             | Razões - fuga de        |                 |                 |                |        |
|                         |             | eventos e problemas     |                 |                 |                |        |
|                         |             | profissionais, pessoais |                 |                 |                |        |
|                         |             | ou familiares           |                 |                 |                |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                           |
|------------------------------|--------------------|----|---------------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-<br>sided) |
| Pearson Chi-Square           | 2,450 <sup>a</sup> | 2  | ,294                      |
| Likelihood Ratio             | 2,327              | 2  | ,312                      |
| Linear-by-Linear Association | ,165               | 1  | ,685                      |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                           |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,56.

## P5.4\_razoes.interesse.pessoal Razões - ampliar conhecimentos por curiosidade, interesse pessoal \* Idade recodificada

Crosstab

|   |                 |   | Idade_rec           |                     |                   |       |
|---|-----------------|---|---------------------|---------------------|-------------------|-------|
|   |                 |   | 1 18-<br>24<br>anos | 2 25-<br>34<br>anos | 3 ><br>35<br>anos | Total |
| P5.4_razoes.interesse.pessoal Razões - ampliar conhecimentos por curiosidade, interesse pessoal | 0 Não seleciona | Count   | 12                  | 5                   | 2                 | 19    |
|   |                 | % within  | 63,2                | 26,3                | 10,5              | 100,0 |
|   |                 | P5.4_razoes.interesse.pessoal Razões - ampliar conhecimentos por curiosidade, interesse pessoal | %                   | %                   | %                 | %     |
|   |                 | Adjusted Residual   | 3,8                 | -,7                 | -2,8              |       |
|   |                 |   |                     |                     |                   |       |
| 1 Selecciona  | a               | Count   | 15                  | 26                  | 35                | 76    |
|   |                 | % within  | 19,7                | 34,2                | 46,1              | 100,0 |
|   |                 | P5.4_razoes.interesse.pessoal Razões - ampliar conhecimentos por curiosidade, interesse pessoal | %                   | %                   | %                 | %     |
|   |                 | Adjusted Residual   | -3,8                | ,7                  | 2,8               |       |
|   |                 |   |                     |                     |                   |       |
| Total   |                 | Count   | 27                  | 31                  | 37                | 95    |
|   |                 | % within  | 28,4                | 32,6                | 38,9              | 100,0 |
|   |                 | P5.4_razoes.interesse.pessoal Razões - ampliar conhecimentos por curiosidade, interesse pessoal | %                   | %                   | %                 | %     |
|   |                 |   |                     |                     |                   |       |
|   |                 |   |                     |                     |                   |       |

Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 15,299 <sup>a</sup> | 2  | ,000                  |
| Likelihood Ratio             | 15,028              | 2  | ,001                  |
| Linear-by-Linear Association | 14,147              | 1  | ,000                  |
| N of Valid Cases             | 95                  |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,40.

**P5.5\_raz.interesse.laboral.academ Razões - ampliar conhecimentos por questões acadêmicas ou laborais \* Idade recodificada**

| Crosstab   |                 |  |              |              |             |       |
|--|-----------------|--|--------------|--------------|-------------|-------|
|  |                 |  | Idade_rec    |              |             |       |
|  |                 |  | 1 18-24 anos | 2 25-34 anos | 3 > 35 anos | Total |
| P5.5_raz.interesse.laboral.academ Razões - ampliar conhecimentos por questões acadêmicas ou laborais | 0 Não seleciona | Count  | 12           | 18           | 12          | 42    |
|  |                 | % within   | 28,6         | 42,9         | 28,6        | 100,0 |
|  | a               | P5.5_raz.interesse.laboral.academ Razões - ampliar conhecimentos por questões acadêmicas ou laborais | %            | %            | %           | %     |
|  |                 | Adjusted Residual  | ,0           | 1,9          | -1,8        |       |
|  | 1 Seleciona     | Count  | 15           | 13           | 25          | 53    |
|  |                 | % within   | 28,3         | 24,5         | 47,2        | 100,0 |
|  | a               | P5.5_raz.interesse.laboral.academ Razões - ampliar conhecimentos por questões acadêmicas ou laborais | %            | %            | %           | %     |
|  |                 | Adjusted Residual  | ,0           | -1,9         | 1,8         |       |
| Total  |                 | Count  | 27           | 31           | 37          | 95    |
|  |                 | % within   | 28,4         | 32,6         | 38,9        | 100,0 |
|  |                 | P5.5_raz.interesse.laboral.academ Razões - ampliar conhecimentos por questões acadêmicas ou laborais | %            | %            | %           | %     |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 4,494 <sup>a</sup> | 2  | ,106                  |
| Likelihood Ratio             | 4,534              | 2  | ,104                  |
| Linear-by-Linear Association | 1,246              | 1  | ,264                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,94.

## P5.6\_razoes.socializar Razões - socializar \* Idade recodificada

| Crosstab                                      |              |          |                 |                 |                |        |
|---|--------------|----------|-----------------|-----------------|----------------|--------|
|   |              |          | Idade_rec       |                 |                | Total  |
|   |              |          | 1 18-24<br>anos | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos |        |
| P5.6_razoes.socializar                        | 0 Não        | Count    | 6               | 15              | 20             | 41     |
| Razões - socializar                           | seleciona    | % within | 14,6%           | 36,6%           | 48,8%          | 100,0% |
| P5.6_razoes.socializar<br>Razões - socializar |              |          |                 |                 |                |        |
|   | 1 Selecciona | Count    | 21              | 16              | 17             | 54     |
|   |              | % within | 38,9%           | 29,6%           | 31,5%          | 100,0% |
| P5.6_razoes.socializar<br>Razões - socializar |              |          |                 |                 |                |        |
| Total   |              | Count    | 27              | 31              | 37             | 95     |
|   |              | % within | 28,4%           | 32,6%           | 38,9%          | 100,0% |
| P5.6_razoes.socializar<br>Razões - socializar |              |          |                 |                 |                |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 6,960 <sup>a</sup> | 2  | ,031                  |
| Likelihood Ratio             | 7,317              | 2  | ,026                  |
| Linear-by-Linear Association | 6,009              | 1  | ,014                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,65.

## P5.7\_razoes.jogar Razões - jogar \* Idade recodificada

Crosstab

|                                     |             |          | Idade_rec       |                 |                | Total  |
|-------------------------------------|-------------|----------|-----------------|-----------------|----------------|--------|
|                                     |             |          | 1 18-24<br>anos | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos |        |
| P5.7_razoes.jogar                   | 0 Não       | Count    | 20              | 26              | 30             | 76     |
| Razões - jogar                      | seleciona   | % within | 26,3%           | 34,2%           | 39,5%          | 100,0% |
| P5.7_razoes.jogar<br>Razões - jogar |             |          |                 |                 |                |        |
|                                     | 1 Seleciona | Count    | 7               | 5               | 7              | 19     |
|                                     |             | % within | 36,8%           | 26,3%           | 36,8%          | 100,0% |
| P5.7_razoes.jogar<br>Razões - jogar |             |          |                 |                 |                |        |
| Total                               |             | Count    | 27              | 31              | 37             | 95     |
|                                     |             | % within | 28,4%           | 32,6%           | 38,9%          | 100,0% |
| P5.7_razoes.jogar<br>Razões - jogar |             |          |                 |                 |                |        |

Chi-Square Tests

|                              | Value             | df | Asymp. Sig. (2-<br>sided) |
|------------------------------|-------------------|----|---------------------------|
| Pearson Chi-Square           | ,910 <sup>a</sup> | 2  | ,634                      |
| Likelihood Ratio             | ,888              | 2  | ,641                      |
| Linear-by-Linear Association | ,393              | 1  | ,531                      |
| N of Valid Cases             | 95                |    |                           |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,40.

## P5.8\_razoes.ganhar.dinheiro Razões - vontade/necessidade de ganhar dinheiro \* Idade recodificada

| Crosstab  |           |          |              |              |             |        |
|---|-----------|----------|--------------|--------------|-------------|--------|
|   |           |          | Idade_rec    |              |             |        |
|   |           |          | 1 18-24 anos | 2 25-34 anos | 3 > 35 anos | Total  |
| P5.8_razoes.ganhar.dinheiro   | 0 Não     | Count    | 26           | 28           | 36          | 90     |
| Razões - vontade/necessidade de ganhar dinheiro                             | seleciona | % within | 28,9%        | 31,1%        | 40,0%       | 100,0% |
| P5.8_razoes.ganhar.dinheiro Razões - vontade/necessidade de ganhar dinheiro |           |          |              |              |             |        |
|   |           |          | 1            | 2            | 3           |        |
|   | 1         | Count    | 1            | 3            | 1           | 5      |
|   | Seleciona | % within | 20,0%        | 60,0%        | 20,0%       | 100,0% |
| P5.8_razoes.ganhar.dinheiro Razões - vontade/necessidade de ganhar dinheiro |           |          |              |              |             |        |
| Total   |           | Count    | 27           | 31           | 37          | 95     |
|   |           | % within | 28,4%        | 32,6%        | 38,9%       | 100,0% |
| P5.8_razoes.ganhar.dinheiro Razões - vontade/necessidade de ganhar dinheiro |           |          |              |              |             |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 1,830 <sup>a</sup> | 2  | ,401                  |
| Likelihood Ratio             | 1,716              | 2  | ,424                  |
| Linear-by-Linear Association | ,087               | 1  | ,768                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,42.

## P5.9\_razoes.outros Razões - outros \* Idade recodificada

| Crosstab                              |              |          |                 |                 |                |        |
|---------------------------------------|--------------|----------|-----------------|-----------------|----------------|--------|
|                                       |              |          | Idade_rec       |                 |                | Total  |
|                                       |              |          | 1 18-24<br>anos | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos |        |
| P5.9_razoes.outros                    | 0 Não        | Count    | 26              | 26              | 31             | 83     |
| Razões - outros                       | seleciona    | % within | 31,3%           | 31,3%           | 37,3%          | 100,0% |
| P5.9_razoes.outros<br>Razões - outros |              |          |                 |                 |                |        |
|                                       | 1 Selecciona | Count    | 1               | 5               | 6              | 12     |
|                                       |              | % within | 8,3%            | 41,7%           | 50,0%          | 100,0% |
| P5.9_razoes.outros<br>Razões - outros |              |          |                 |                 |                |        |
| Total                                 |              | Count    | 27              | 31              | 37             | 95     |
|                                       |              | % within | 28,4%           | 32,6%           | 38,9%          | 100,0% |
| P5.9_razoes.outros<br>Razões - outros |              |          |                 |                 |                |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 2,724 <sup>a</sup> | 2  | ,256                  |
| Likelihood Ratio             | 3,326              | 2  | ,190                  |
| Linear-by-Linear Association | 1,989              | 1  | ,158                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,41.

**P6.1\_atividd\_pesquisa.info Faz na net - pesquisa de informação \***  
**Idade recodificada**

| Crosstab                               |           |  |                 |                 |                |        |
|--|-----------|--|-----------------|-----------------|----------------|--------|
|  |           |  | Idade_rec       |                 |                |        |
|  |           |  | 1 18-24<br>anos | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos | Total  |
| P6.1_atividd_pesquisa.info             | 0 Não     | Count  | 2               | 2               | 1              | 5      |
| Faz na net - pesquisa de<br>informação | seleciona | % within<br>P6.1_atividd_pesquisa.info<br>Faz na net - pesquisa de<br>informação | 40,0%           | 40,0%           | 20,0%          | 100,0% |
|  |           |  |                 |                 |                |        |
|  | 1         | Count  | 25              | 29              | 36             | 90     |
|  | Seleciona | % within<br>P6.1_atividd_pesquisa.info<br>Faz na net - pesquisa de<br>informação | 27,8%           | 32,2%           | 40,0%          | 100,0% |
|  |           |  |                 |                 |                |        |
| Total                                  |           | Count  | 27              | 31              | 37             | 95     |
|  |           | % within<br>P6.1_atividd_pesquisa.info<br>Faz na net - pesquisa de<br>informação | 28,4%           | 32,6%           | 38,9%          | 100,0% |

| Chi-Square Tests             |                   |    |                           |
|------------------------------|-------------------|----|---------------------------|
|                              | Value             | df | Asymp. Sig. (2-<br>sided) |
| Pearson Chi-Square           | ,823 <sup>a</sup> | 2  | ,663                      |
| Likelihood Ratio             | ,892              | 2  | ,640                      |
| Linear-by-Linear Association | ,734              | 1  | ,391                      |
| N of Valid Cases             | 95                |    |                           |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,42.



## P6.2\_atividd\_email Faz na net - aceder ao *email* \* Idade recodificada

| Crosstab                        |             |   |                 |                 |                |        |
|---------------------------------|-------------|---|-----------------|-----------------|----------------|--------|
|                                 |             |   | Idade_rec       |                 |                | Total  |
|                                 |             |   | 1 18-24<br>anos | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos |        |
| P6.2_atividd_email              | 0 Não       | Count   | 2               | 3               | 3              | 8      |
| Faz na net - aceder<br>ao email | seleciona   | % within<br>P6.2_atividd_email<br>Faz na net - aceder<br>ao email | 25,0%           | 37,5%           | 37,5%          | 100,0% |
|                                 |             |   |                 |                 |                |        |
|                                 | 1 Seleciona | Count   | 25              | 28              | 34             | 87     |
|                                 |             | % within<br>P6.2_atividd_email<br>Faz na net - aceder<br>ao email | 28,7%           | 32,2%           | 39,1%          | 100,0% |
|                                 |             |   |                 |                 |                |        |
| Total                           |             | Count   | 27              | 31              | 37             | 95     |
|                                 |             | % within<br>P6.2_atividd_email<br>Faz na net - aceder<br>ao email | 28,4%           | 32,6%           | 38,9%          | 100,0% |

| Chi-Square Tests             |                   |    |                           |
|------------------------------|-------------------|----|---------------------------|
|                              | Value             | df | Asymp. Sig. (2-<br>sided) |
| Pearson Chi-Square           | ,104 <sup>a</sup> | 2  | ,949                      |
| Likelihood Ratio             | ,103              | 2  | ,950                      |
| Linear-by-Linear Association | ,005              | 1  | ,943                      |
| N of Valid Cases             | 95                |    |                           |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,27.

### P6.3\_atividd\_conta.bancaria Faz na net - aceder a contas bancárias e/ou pagamento de faturas \* Idade recodificada

| Crosstab                    |           |                             |              |              |             |        |
|-----------------------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|--------|
|                             |           |                             | Idade_rec    |              |             |        |
|                             |           |                             | 1 18-24 anos | 2 25-34 anos | 3 > 35 anos | Total  |
| P6.3_atividd_conta.bancaria | 0 Não     | Count                       | 17           | 8            | 11          | 36     |
| Faz na net - aceder a       | seleciona | % within                    | 47,2%        | 22,2%        | 30,6%       | 100,0% |
| contas bancárias e/ou       |           | P6.3_atividd_conta.bancaria |              |              |             |        |
| pagamento de faturas        |           | Faz na net - aceder a       |              |              |             |        |
|                             |           | contas bancárias e/ou       |              |              |             |        |
|                             |           | pagamento de faturas        |              |              |             |        |
|                             | 1         | Count                       | 10           | 23           | 26          | 59     |
|                             | Seleciona | % within                    | 16,9%        | 39,0%        | 44,1%       | 100,0% |
|                             |           | P6.3_atividd_conta.bancaria |              |              |             |        |
|                             |           | Faz na net - aceder a       |              |              |             |        |
|                             |           | contas bancárias e/ou       |              |              |             |        |
|                             |           | pagamento de faturas        |              |              |             |        |
| Total                       |           | Count                       | 27           | 31           | 37          | 95     |
|                             |           | % within                    | 28,4%        | 32,6%        | 38,9%       | 100,0% |
|                             |           | P6.3_atividd_conta.bancaria |              |              |             |        |
|                             |           | Faz na net - aceder a       |              |              |             |        |
|                             |           | contas bancárias e/ou       |              |              |             |        |
|                             |           | pagamento de faturas        |              |              |             |        |

| Chi-Square Tests             |                     |    |                       |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 10,182 <sup>a</sup> | 2  | ,006                  |
| Likelihood Ratio             | 10,043              | 2  | ,007                  |
| Linear-by-Linear Association | 6,401               | 1  | ,011                  |
| N of Valid Cases             | 95                  |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,23.

## P6.4\_atividd\_ler.noticias.livros Faz na net - ler, notícias, livros\* Idade recodificada

| Crosstab   |                 |  |                     |                     |                   |       |
|--|-----------------|--|---------------------|---------------------|-------------------|-------|
|  |                 |  | Idade_rec           |                     |                   |       |
|  |                 |  | 1 18-<br>24<br>anos | 2 25-<br>34<br>anos | 3 ><br>35<br>anos | Total |
| P6.4_atividd_ler.noticias.livros Faz na net - ler, notícias, livros, etc | 0 Não seleciona | Count  | 8                   | 8                   | 11                | 27    |
|  |                 | % within   | 29,6                | 29,6                | 40,7              | 100,0 |
|  |                 | P6.4_atividd_ler.noticias.livros Faz na net - ler, notícias, livros, etc | %                   | %                   | %                 | %     |
|  |                 |  |                     |                     |                   |       |
|  | 1 Selecionada   | Count  | 19                  | 23                  | 26                | 68    |
|  |                 | % within   | 27,9                | 33,8                | 38,2              | 100,0 |
|  |                 | P6.4_atividd_ler.noticias.livros Faz na net - ler, notícias, livros, etc | %                   | %                   | %                 | %     |
|  |                 |  |                     |                     |                   |       |
| Total  |                 | Count  | 27                  | 31                  | 37                | 95    |
|  |                 | % within   | 28,4                | 32,6                | 38,9              | 100,0 |
|  |                 | P6.4_atividd_ler.noticias.livros Faz na net - ler, notícias, livros, etc | %                   | %                   | %                 | %     |
|  |                 |  |                     |                     |                   |       |

| Chi-Square Tests             |                   |    |                       |
|------------------------------|-------------------|----|-----------------------|
|                              | Value             | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | ,155 <sup>a</sup> | 2  | ,926                  |
| Likelihood Ratio             | ,156              | 2  | ,925                  |
| Linear-by-Linear Association | ,002              | 1  | ,965                  |
| N of Valid Cases             | 95                |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,67.

**P6.5\_atividd\_musica.filmes.series Faz na net - ouvir música, assistir filmes ou séries \* Idade recodificada**

**Crosstab**

|   |   |   | Idade_rec           |                     |                   |       |
|---|---|---|---------------------|---------------------|-------------------|-------|
|   |   |   | 1 18-<br>24<br>anos | 2 25-<br>34<br>anos | 3 ><br>35<br>anos | Total |
| P6.5_atividd_musica.filmes.ser<br>ies Faz na net - ouvir música,<br>assistir filmes ou séries | 0 Não   | Count   | 2                   | 7                   | 18                | 27    |
|   | selecion  | % within  | 7,4%                | 25,9                | 66,7              | 100,0 |
|   | a   | P6.5_atividd_musica.filmes.ser<br>ies Faz na net - ouvir música,<br>assistir filmes ou séries |                     | %                   | %                 | %     |
|   |   |   |                     |                     |                   |       |
| 1   | Count   |   | 25                  | 24                  | 19                | 68    |
|   | Selecion  | % within  | 36,8                | 35,3                | 27,9              | 100,0 |
|   | a   | P6.5_atividd_musica.filmes.ser<br>ies Faz na net - ouvir música,<br>assistir filmes ou séries | %                   | %                   | %                 | %     |
|   |   |   |                     |                     |                   |       |
| Total   | Count   |   | 27                  | 31                  | 37                | 95    |
|   | % within  |   | 28,4                | 32,6                | 38,9              | 100,0 |
|   | P6.5_atividd_musica.filmes.ser<br>ies Faz na net - ouvir música,<br>assistir filmes ou séries |   | %                   | %                   | %                 | %     |

**Chi-Square Tests**

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-<br>sided) |
|------------------------------|---------------------|----|---------------------------|
| Pearson Chi-Square           | 13,822 <sup>a</sup> | 2  | ,001                      |
| Likelihood Ratio             | 14,766              | 2  | ,001                      |
| Linear-by-Linear Association | 13,377              | 1  | ,000                      |
| N of Valid Cases             | 95                  |    |                           |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,67.

**P6.6\_atividd\_compras Faz na net - compras de bens ou serviços \***  
**Idade recodificada**

| Crosstab             |              |                      |           |         |        |        |
|----------------------|--------------|----------------------|-----------|---------|--------|--------|
|                      |              |                      | Idade_rec |         |        |        |
|                      |              |                      | 1 18-24   | 2 25-34 | 3 > 35 | Total  |
|                      |              |                      | anos      | anos    | anos   |        |
| P6.6_atividd_compras | 0 Não        | Count                | 17        | 11      | 15     | 43     |
| Faz na net - compras | seleciona    | % within             | 39,5%     | 25,6%   | 34,9%  | 100,0% |
| de bens ou serviços  |              | P6.6_atividd_compras |           |         |        |        |
|                      |              | Faz na net - compras |           |         |        |        |
|                      |              | de bens ou serviços  |           |         |        |        |
|                      | 1 Selecciona | Count                | 10        | 20      | 22     | 52     |
|                      |              | % within             | 19,2%     | 38,5%   | 42,3%  | 100,0% |
|                      |              | P6.6_atividd_compras |           |         |        |        |
|                      |              | Faz na net - compras |           |         |        |        |
|                      |              | de bens ou serviços  |           |         |        |        |
| Total                |              | Count                | 27        | 31      | 37     | 95     |
|                      |              | % within             | 28,4%     | 32,6%   | 38,9%  | 100,0% |
|                      |              | P6.6_atividd_compras |           |         |        |        |
|                      |              | Faz na net - compras |           |         |        |        |
|                      |              | de bens ou serviços  |           |         |        |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 4,944 <sup>a</sup> | 2  | ,084                  |
| Likelihood Ratio             | 4,965              | 2  | ,084                  |
| Linear-by-Linear Association | 2,702              | 1  | ,100                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,22.

## P6.7\_atividd\_forum.blogs Faz na net - participar em fóruns ou blogues \* Idade recodificada

| Crosstab                 |           |                          |                 |                 |                |        |
|--------------------------|-----------|--------------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------|
|                          |           |                          | Idade_rec       |                 |                |        |
|                          |           |                          | 1 18-24<br>anos | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos | Total  |
| P6.7_atividd_forum.blogs | 0 Não     | Count                    | 25              | 29              | 33             | 87     |
| Faz na net - participar  | seleciona | % within                 | 28,7%           | 33,3%           | 37,9%          | 100,0% |
| em foruns ou blogues     |           | P6.7_atividd_forum.blogs |                 |                 |                |        |
|                          |           | Faz na net - participar  |                 |                 |                |        |
|                          |           | em foruns ou blogues     |                 |                 |                |        |
|                          | 1         | Count                    | 2               | 2               | 4              | 8      |
|                          | Seleciona | % within                 | 25,0%           | 25,0%           | 50,0%          | 100,0% |
|                          |           | P6.7_atividd_forum.blogs |                 |                 |                |        |
|                          |           | Faz na net - participar  |                 |                 |                |        |
|                          |           | em foruns ou blogues     |                 |                 |                |        |
| Total                    |           | Count                    | 27              | 31              | 37             | 95     |
|                          |           | % within                 | 28,4%           | 32,6%           | 38,9%          | 100,0% |
|                          |           | P6.7_atividd_forum.blogs |                 |                 |                |        |
|                          |           | Faz na net - participar  |                 |                 |                |        |
|                          |           | em foruns ou blogues     |                 |                 |                |        |

| Chi-Square Tests             |                   |    |                           |
|------------------------------|-------------------|----|---------------------------|
|                              | Value             | df | Asymp. Sig. (2-<br>sided) |
| Pearson Chi-Square           | ,466 <sup>a</sup> | 2  | ,792                      |
| Likelihood Ratio             | ,459              | 2  | ,795                      |
| Linear-by-Linear Association | ,273              | 1  | ,601                      |
| N of Valid Cases             | 95                |    |                           |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,27.

## P6.8\_atividd\_chats Faz na net - participar em chats de relacionamento virtual \* Idade recodificada

| Crosstab  |             |   |                 |                 |                |        |
|---|-------------|---|-----------------|-----------------|----------------|--------|
|   |             |   | Idade_rec       |                 |                | Total  |
|   |             |   | 1 18-24<br>anos | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos |        |
| P6.8_atividd_chats  | 0 Não       | Count   | 24              | 31              | 36             | 91     |
| Faz na net -<br>participar em chats<br>de relacionamento<br>virtual | seleciona   | % within<br>P6.8_atividd_chats<br>Faz na net -<br>participar em chats<br>de relacionamento<br>virtual | 26,4%           | 34,1%           | 39,6%          | 100,0% |
|   |             |   |                 |                 |                |        |
|   | 1 Seleciona | Count   | 3               | 0               | 1              | 4      |
|   |             | % within<br>P6.8_atividd_chats<br>Faz na net -<br>participar em chats<br>de relacionamento<br>virtual | 75,0%           | 0,0%            | 25,0%          | 100,0% |
|   |             |   |                 |                 |                |        |
| Total   |             | Count   | 27              | 31              | 37             | 95     |
|   |             | % within<br>P6.8_atividd_chats<br>Faz na net -<br>participar em chats<br>de relacionamento<br>virtual | 28,4%           | 32,6%           | 38,9%          | 100,0% |

| hi-Square Tests              |                    |    |                           |
|------------------------------|--------------------|----|---------------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-<br>sided) |
| Pearson Chi-Square           | 4,759 <sup>a</sup> | 2  | ,093                      |
| Likelihood Ratio             | 5,138              | 2  | ,077                      |
| Linear-by-Linear Association | 2,284              | 1  | ,131                      |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                           |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,14.

**P6.9\_atividd\_redes.sociais Faz na net - navegar nas redes sociais \***  
**Idade recodificada**

| Crosstab                               |           |          |              |              |             |        |
|--|-----------|----------|--------------|--------------|-------------|--------|
|  |           |          | Idade_rec    |              |             |        |
|  |           |          | 1 18-24 anos | 2 25-34 anos | 3 > 35 anos | Total  |
| P6.9_atividd_redes.sociais             | 0 Não     | Count    | 0            | 3            | 9           | 12     |
| Faz na net - navegar nas redes sociais | seleciona | % within | 0,0%         | 25,0%        | 75,0%       | 100,0% |
| P6.9_atividd_redes.sociais             |           |          |              |              |             |        |
| Faz na net - navegar nas redes sociais |           |          |              |              |             |        |
| 1                                      |           |          |              |              |             |        |
|  | Count     |          | 27           | 28           | 28          | 83     |
| Seleciona                              | % within  |          | 32,5%        | 33,7%        | 33,7%       | 100,0% |
| P6.9_atividd_redes.sociais             |           |          |              |              |             |        |
| Faz na net - navegar nas redes sociais |           |          |              |              |             |        |
| Total                                  |           |          |              |              |             |        |
|  | Count     |          | 27           | 31           | 37          | 95     |
|  | % within  |          | 28,4%        | 32,6%        | 38,9%       | 100,0% |
| P6.9_atividd_redes.sociais             |           |          |              |              |             |        |
| Faz na net - navegar nas redes sociais |           |          |              |              |             |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 8,733 <sup>a</sup> | 2  | ,013                  |
| Likelihood Ratio             | 11,305             | 2  | ,004                  |
| Linear-by-Linear Association | 8,526              | 1  | ,004                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,41.



## P6.10\_atividd\_jogar.sem.dinheiro Faz na net - jogar sem ser a dinheiro \* Idade recodificada

| Crosstab                       |          |                                |                     |                     |                   |       |
|--------------------------------|----------|--------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|-------|
|                                |          |                                | Idade_rec           |                     |                   |       |
|                                |          |                                | 1 18-<br>24<br>anos | 2 25-<br>34<br>anos | 3 ><br>35<br>anos | Total |
| P6.10_atividd_jogar.sem.dinhe  | 0 Não    | Count                          | 14                  | 24                  | 26                | 64    |
| iro Faz na net - jogar sem ser | selecion | % within                       | 21,9                | 37,5                | 40,6              | 100,0 |
| a dinheiro                     | a        | P6.10_atividd_jogar.sem.dinhe  | %                   | %                   | %                 | %     |
|                                |          | iro Faz na net - jogar sem ser |                     |                     |                   |       |
|                                |          | a dinheiro                     |                     |                     |                   |       |
|                                | 1        | Count                          | 13                  | 7                   | 11                | 31    |
|                                | Selecion | % within                       | 41,9                | 22,6                | 35,5              | 100,0 |
|                                | a        | P6.10_atividd_jogar.sem.dinhe  | %                   | %                   | %                 | %     |
|                                |          | iro Faz na net - jogar sem ser |                     |                     |                   |       |
|                                |          | a dinheiro                     |                     |                     |                   |       |
| Total                          |          | Count                          | 27                  | 31                  | 37                | 95    |
|                                |          | % within                       | 28,4                | 32,6                | 38,9              | 100,0 |
|                                |          | P6.10_atividd_jogar.sem.dinhe  | %                   | %                   | %                 | %     |
|                                |          | iro Faz na net - jogar sem ser |                     |                     |                   |       |
|                                |          | a dinheiro                     |                     |                     |                   |       |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                           |
|------------------------------|--------------------|----|---------------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-<br>sided) |
| Pearson Chi-Square           | 4,523 <sup>a</sup> | 2  | ,104                      |
| Likelihood Ratio             | 4,448              | 2  | ,108                      |
| Linear-by-Linear Association | 1,981              | 1  | ,159                      |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                           |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,81.

**P6.11\_atividd\_jogar.a.dinheiro Faz na net - jogar a dinheiro \* Idade recodificada**

| Crosstab                        |           |                                    |                     |                     |                   |       |
|---------------------------------|-----------|------------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|-------|
|                                 |           |                                    | Idade_rec           |                     |                   |       |
|                                 |           |                                    | 1 18-<br>24<br>anos | 2 25-<br>34<br>anos | 3 ><br>35<br>anos | Total |
| P6.11_atividd_jogar.a.dinheir   | 0 Não     | Count                              | 27                  | 31                  | 37                | 95    |
| o Faz na net - jogar a dinheiro | seleccion | % within                           | 28,4                | 32,6                | 38,9              | 100,0 |
|                                 | a         | P6.11_atividd_jogar.a.dinheir      | %                   | %                   | %                 | %     |
|                                 |           | o Faz na net - jogar a<br>dinheiro |                     |                     |                   |       |
|                                 |           |                                    |                     |                     |                   |       |
| Total                           |           | Count                              | 27                  | 31                  | 37                | 95    |
|                                 |           | % within                           | 28,4                | 32,6                | 38,9              | 100,0 |
|                                 |           | P6.11_atividd_jogar.a.dinheir      | %                   | %                   | %                 | %     |
|                                 |           | o Faz na net - jogar a<br>dinheiro |                     |                     |                   |       |

## P6.12\_atividd\_outras Faz na net - outras \* Idade recodificada

| Crosstab             |             |                      |                 |                |       |
|----------------------|-------------|----------------------|-----------------|----------------|-------|
|                      |             | Idade_rec            |                 |                | Total |
|                      |             | 1 18-24<br>anos      | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos |       |
| P6.12_atividd_outras | 0 Não       | Count                | 26              | 31             | 37    |
| Faz na net - outras  | seleciona   | % within             | 27,7%           | 33,0%          | 39,4% |
|                      |             | P6.12_atividd_outras |                 |                |       |
|                      |             | Faz na net - outras  |                 |                |       |
|                      |             |                      |                 |                |       |
|                      | 1 Seleciona | Count                | 1               | 0              | 0     |
|                      |             | % within             | 100,0%          | 0,0%           | 0,0%  |
|                      |             | P6.12_atividd_outras |                 |                |       |
|                      |             | Faz na net - outras  |                 |                |       |
|                      |             |                      |                 |                |       |
| Total                |             | Count                | 27              | 31             | 37    |
|                      |             | % within             | 28,4%           | 32,6%          | 38,9% |
|                      |             | P6.12_atividd_outras |                 |                |       |
|                      |             | Faz na net - outras  |                 |                |       |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 2,545 <sup>a</sup> | 2  | ,280                  |
| Likelihood Ratio             | 2,543              | 2  | ,280                  |
| Linear-by-Linear Association | 1,844              | 1  | ,175                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,28.

## P17.1\_consqq.maior.conhecim Consequências do uso da net - maior conhecimento e aquisição de informação \* Idade recodificada

| Crosstab   |                 |  |              |              |             |       |
|--|-----------------|--|--------------|--------------|-------------|-------|
|  |                 |  | Idade_rec    |              |             |       |
|  |                 |  | 1 18-24 anos | 2 25-34 anos | 3 > 35 anos | Total |
| P17.1_consqq.maior.conhecim Consequências do uso da net - maior conhecimento e aquisição de informação | 0 Não seleciona | Count  | 10           | 14           | 26          | 50    |
|  |                 | % within   | 20,0         | 28,0         | 52,0        | 100,0 |
|  |                 | P17.1_consqq.maior.conhecim Consequências do uso da net - maior conhecimento e aquisição de informação | %            | %            | %           | %     |
|  |                 |  |              |              |             |       |
|  | 1 Selecionada   | Count  | 17           | 17           | 11          | 45    |
|  |                 | % within   | 37,8         | 37,8         | 24,4        | 100,0 |
|  |                 | P17.1_consqq.maior.conhecim Consequências do uso da net - maior conhecimento e aquisição de informação | %            | %            | %           | %     |
|  |                 |  |              |              |             |       |
| Total  |                 | Count  | 27           | 31           | 37          | 95    |
|  |                 | % within   | 28,4         | 32,6         | 38,9        | 100,0 |
|  |                 | P17.1_consqq.maior.conhecim Consequências do uso da net - maior conhecimento e aquisição de informação | %            | %            | %           | %     |
|  |                 |  |              |              |             |       |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 7,945 <sup>a</sup> | 2  | ,019                  |
| Likelihood Ratio             | 8,123              | 2  | ,017                  |
| Linear-by-Linear Association | 7,268              | 1  | ,007                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,79.

## P17.2\_consqq.social.virtual Consequências do uso da net - maior socialização (vida virtual) \* Idade recodificada

| Crosstab                    |           |                             |              |              |             |        |
|-----------------------------|-----------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|--------|
|                             |           |                             | Idade_rec    |              |             | Total  |
|                             |           |                             | 1 18-24 anos | 2 25-34 anos | 3 > 35 anos |        |
| P17.2_consqq.social.virtual | 0 Não     | Count                       | 13           | 26           | 31          | 70     |
| Consequências do uso da     | seleciona | % within                    | 18,6%        | 37,1%        | 44,3%       | 100,0% |
| net - maior socialização    |           | P17.2_consqq.social.virtual |              |              |             |        |
| (vida virtual)              |           | Consequências do uso da     |              |              |             |        |
|                             |           | net - maior socialização    |              |              |             |        |
|                             |           | (vida virtual)              |              |              |             |        |
|                             | 1         | Count                       | 14           | 5            | 6           | 25     |
|                             | Seleciona | % within                    | 56,0%        | 20,0%        | 24,0%       | 100,0% |
|                             |           | P17.2_consqq.social.virtual |              |              |             |        |
|                             |           | Consequências do uso da     |              |              |             |        |
|                             |           | net - maior socialização    |              |              |             |        |
|                             |           | (vida virtual)              |              |              |             |        |
| Total                       |           | Count                       | 27           | 31           | 37          | 95     |
|                             |           | % within                    | 28,4%        | 32,6%        | 38,9%       | 100,0% |
|                             |           | P17.2_consqq.social.virtual |              |              |             |        |
|                             |           | Consequências do uso da     |              |              |             |        |
|                             |           | net - maior socialização    |              |              |             |        |
|                             |           | (vida virtual)              |              |              |             |        |

| Chi-Square Tests             |                     |    |                       |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 12,685 <sup>a</sup> | 2  | ,002                  |
| Likelihood Ratio             | 11,919              | 2  | ,003                  |
| Linear-by-Linear Association | 9,163               | 1  | ,002                  |
| N of Valid Cases             | 95                  |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,11.

### P17.3\_consqq.isolamento Consequências do uso da net - isolamento social (vida real) \* Idade recodificada

| Crosstab                |             |                         |                 |                 |                |        |
|-------------------------|-------------|-------------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------|
|                         |             |                         | Idade_rec       |                 |                | Total  |
|                         |             |                         | 1 18-24<br>anos | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos |        |
| P17.3_consqq.isolamento | 0 Não       | Count                   | 6               | 3               | 2              | 11     |
| Consequências do uso    | seleciona   | % within                | 54,5%           | 27,3%           | 18,2%          | 100,0% |
| da net - isolamento     |             | P17.3_consqq.isolamento |                 |                 |                |        |
| social (vida real)      |             | Consequências do uso    |                 |                 |                |        |
|                         |             | da net - isolamento     |                 |                 |                |        |
|                         |             | social (vida real)      |                 |                 |                |        |
|                         | 1 Seleciona | Count                   | 21              | 28              | 35             | 84     |
|                         |             | % within                | 25,0%           | 33,3%           | 41,7%          | 100,0% |
|                         |             | P17.3_consqq.isolamento |                 |                 |                |        |
|                         |             | Consequências do uso    |                 |                 |                |        |
|                         |             | da net - isolamento     |                 |                 |                |        |
|                         |             | social (vida real)      |                 |                 |                |        |
| Total                   |             | Count                   | 27              | 31              | 37             | 95     |
|                         |             | % within                | 28,4%           | 32,6%           | 38,9%          | 100,0% |
|                         |             | P17.3_consqq.isolamento |                 |                 |                |        |
|                         |             | Consequências do uso    |                 |                 |                |        |
|                         |             | da net - isolamento     |                 |                 |                |        |
|                         |             | social (vida real)      |                 |                 |                |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 4,474 <sup>a</sup> | 2  | ,107                  |
| Likelihood Ratio             | 4,229              | 2  | ,121                  |
| Linear-by-Linear Association | 4,085              | 1  | ,043                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,13.

## P17.4\_consqq.adicao.redessociais Consequências do uso da net - adição ou vício às redes sociais \* Idade recodificada

| Crosstab   |                      |  |                     |                     |                   |       |
|--|----------------------|--|---------------------|---------------------|-------------------|-------|
|  |                      |  | Idade_rec           |                     |                   |       |
|  |                      |  | 1 18-<br>24<br>anos | 2 25-<br>34<br>anos | 3 ><br>35<br>anos | Total |
| P17.4_consqq.adicao.redessociais Consequências do uso da net -<br>adição ou vício às redes sociais | 0 Não<br>selecionada | Count  | 5                   | 3                   | 1                 | 9     |
|  |                      | % within   | 55,6                | 33,3                | 11,1              | 100,0 |
|  |                      | P17.4_consqq.adicao.redessociais Consequências do uso da net -<br>adição ou vício às redes sociais | %                   | %                   | %                 | %     |
|  | 1<br>Selecionada     | Count  | 22                  | 28                  | 36                | 86    |
|  |                      | % within   | 25,6                | 32,6                | 41,9              | 100,0 |
|  |                      | P17.4_consqq.adicao.redessociais Consequências do uso da net -<br>adição ou vício às redes sociais | %                   | %                   | %                 | %     |
|  |                      |  |                     |                     |                   |       |
|  |                      |  |                     |                     |                   |       |
|  |                      |  |                     |                     |                   |       |
|  |                      |  |                     |                     |                   |       |
|  |                      |  |                     |                     |                   |       |
| Total  |                      | Count  | 27                  | 31                  | 37                | 95    |
|  |                      | % within   | 28,4                | 32,6                | 38,9              | 100,0 |
|  |                      | P17.4_consqq.adicao.redessociais Consequências do uso da net -<br>adição ou vício às redes sociais | %                   | %                   | %                 | %     |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                           |
|------------------------------|--------------------|----|---------------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-<br>sided) |
| Pearson Chi-Square           | 4,555 <sup>a</sup> | 2  | ,103                      |
| Likelihood Ratio             | 4,757              | 2  | ,093                      |
| Linear-by-Linear Association | 4,486              | 1  | ,034                      |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                           |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,56.

## P17.5\_consqq.adicao.jogo Consequências do uso da net - adição ou vício ao jogo online \* Idade recodificada

| Crosstab                 |           |                          |                 |                 |                |        |
|--------------------------|-----------|--------------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------|
|                          |           |                          | Idade_rec       |                 |                |        |
|                          |           |                          | 1 18-24<br>anos | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos | Total  |
| P17.5_consqq.adicao.jogo | 0 Não     | Count                    | 10              | 8               | 8              | 26     |
| Consequências do uso     | seleciona | % within                 | 38,5%           | 30,8%           | 30,8%          | 100,0% |
| da net - adição ou vício |           | P17.5_consqq.adicao.jogo |                 |                 |                |        |
| ao jogo online           |           | Consequências do uso     |                 |                 |                |        |
|                          |           | da net - adição ou vício |                 |                 |                |        |
|                          |           | ao jogo online           |                 |                 |                |        |
|                          | 1         | Count                    | 17              | 23              | 29             | 69     |
|                          | Seleciona | % within                 | 24,6%           | 33,3%           | 42,0%          | 100,0% |
|                          |           | P17.5_consqq.adicao.jogo |                 |                 |                |        |
|                          |           | Consequências do uso     |                 |                 |                |        |
|                          |           | da net - adição ou vício |                 |                 |                |        |
|                          |           | ao jogo online           |                 |                 |                |        |
| Total                    |           | Count                    | 27              | 31              | 37             | 95     |
|                          |           | % within                 | 28,4%           | 32,6%           | 38,9%          | 100,0% |
|                          |           | P17.5_consqq.adicao.jogo |                 |                 |                |        |
|                          |           | Consequências do uso     |                 |                 |                |        |
|                          |           | da net - adição ou vício |                 |                 |                |        |
|                          |           | ao jogo online           |                 |                 |                |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 1,923 <sup>a</sup> | 2  | ,382                  |
| Likelihood Ratio             | 1,878              | 2  | ,391                  |
| Linear-by-Linear Association | 1,774              | 1  | ,183                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,39.



## P17.6\_consqq.adicao.compras Consequências do uso da net - adição ou vício em compras \* Idade recodificada

| Crosstab   |                    |  |                     |                     |                |       |
|--|--------------------|--|---------------------|---------------------|----------------|-------|
|  |                    |  | Idade_rec           |                     |                |       |
|  |                    |  | 1 18-<br>24<br>anos | 2 25-<br>34<br>anos | 3 > 35<br>anos | Total |
| P17.6_consqq.adicao.compra<br>s Consequências do uso da<br>net - adição ou vício em<br>compras | 0 Não<br>seleciona | Count  | 19                  | 16                  | 16             | 51    |
|  |                    | % within   | 37,3                | 31,4                | 31,4           | 100,0 |
|  |                    | P17.6_consqq.adicao.compra                                       | %                   | %                   | %              | %     |
|  |                    | s Consequências do uso da<br>net - adição ou vício em<br>compras |                     |                     |                |       |
|  | 1<br>Selecion<br>a | Count  | 8                   | 15                  | 21             | 44    |
|  |                    | % within   | 18,2                | 34,1                | 47,7           | 100,0 |
|  |                    | P17.6_consqq.adicao.compra                                       | %                   | %                   | %              | %     |
|  |                    | s Consequências do uso da<br>net - adição ou vício em<br>compras |                     |                     |                |       |
| Total  |                    | Count  | 27                  | 31                  | 37             | 95    |
|  |                    | % within   | 28,4                | 32,6                | 38,9           | 100,0 |
|  |                    | P17.6_consqq.adicao.compra                                       | %                   | %                   | %              | %     |
|  |                    | s Consequências do uso da<br>net - adição ou vício em<br>compras |                     |                     |                |       |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                           |
|------------------------------|--------------------|----|---------------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-<br>sided) |
| Pearson Chi-Square           | 4,699 <sup>a</sup> | 2  | ,095                      |
| Likelihood Ratio             | 4,808              | 2  | ,090                      |
| Linear-by-Linear Association | 4,427              | 1  | ,035                      |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                           |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,51.

## P17.7\_consqq.perturb.sono Consequências do uso da net - perturbações de sono \* Idade recodificada

| Crosstab                  |           |                           |              |              |             |        |
|---------------------------|-----------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------|
|                           |           |                           | Idade_rec    |              |             |        |
|                           |           |                           | 1 18-24 anos | 2 25-34 anos | 3 > 35 anos | Total  |
| P17.7_consqq.perturb.sono | 0 Não     | Count                     | 4            | 7            | 10          | 21     |
| Consequências do uso da   | seleciona | % within                  | 19,0%        | 33,3%        | 47,6%       | 100,0% |
| net - perturbações de     |           | P17.7_consqq.perturb.sono |              |              |             |        |
| sono                      |           | Consequências do uso da   |              |              |             |        |
|                           |           | net - perturbações de     |              |              |             |        |
|                           |           | sono                      |              |              |             |        |
|                           | 1         | Count                     | 23           | 24           | 27          | 74     |
|                           | Seleciona | % within                  | 31,1%        | 32,4%        | 36,5%       | 100,0% |
|                           |           | P17.7_consqq.perturb.sono |              |              |             |        |
|                           |           | Consequências do uso da   |              |              |             |        |
|                           |           | net - perturbações de     |              |              |             |        |
|                           |           | sono                      |              |              |             |        |
| Total                     |           | Count                     | 27           | 31           | 37          | 95     |
|                           |           | % within                  | 28,4%        | 32,6%        | 38,9%       | 100,0% |
|                           |           | P17.7_consqq.perturb.sono |              |              |             |        |
|                           |           | Consequências do uso da   |              |              |             |        |
|                           |           | net - perturbações de     |              |              |             |        |
|                           |           | sono                      |              |              |             |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 1,358 <sup>a</sup> | 2  | ,507                  |
| Likelihood Ratio             | 1,414              | 2  | ,493                  |
| Linear-by-Linear Association | 1,311              | 1  | ,252                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,97.

## P17.8\_consqq.perturb.aliment Consequências do uso da net - perturbações na alimentação \* Idade recodificada

| Crosstab  |           |   |              |              |             |        |
|---|-----------|---|--------------|--------------|-------------|--------|
|   |           |   | Idade_rec    |              |             | Total  |
|   |           |   | 1 18-24 anos | 2 25-34 anos | 3 > 35 anos |        |
| P17.8_consqq.perturb.aliment                              | 0 Não     | Count   | 13           | 19           | 21          | 53     |
| Consequências do uso da net - perturbações na alimentação | seleciona | % within  | 24,5%        | 35,8%        | 39,6%       | 100,0% |
|   |           | P17.8_consqq.perturb.aliment                              |              |              |             |        |
|   |           | Consequências do uso da net - perturbações na alimentação |              |              |             |        |
|   |           |   |              |              |             |        |
|   | 1         | Count   | 14           | 12           | 16          | 42     |
|   | Seleciona | % within  | 33,3%        | 28,6%        | 38,1%       | 100,0% |
|   |           | P17.8_consqq.perturb.aliment                              |              |              |             |        |
|   |           | Consequências do uso da net - perturbações na alimentação |              |              |             |        |
|   |           |   |              |              |             |        |
| Total   |           | Count   | 27           | 31           | 37          | 95     |
|   |           | % within  | 28,4%        | 32,6%        | 38,9%       | 100,0% |
|   |           | P17.8_consqq.perturb.aliment                              |              |              |             |        |
|   |           | Consequências do uso da net - perturbações na alimentação |              |              |             |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                           |
|------------------------------|--------------------|----|---------------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-<br>sided) |
| Pearson Chi-Square           | 1,034 <sup>a</sup> | 2  | ,596                      |
| Likelihood Ratio             | 1,033              | 2  | ,597                      |
| Linear-by-Linear Association | ,374               | 1  | ,541                      |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                           |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,94.

**P17.9\_consqq.ansiedd Consequências do uso da net - ansiedade \***  
**Idade recodificada**

| Crosstab             |             |                      |           |         |        |        |
|----------------------|-------------|----------------------|-----------|---------|--------|--------|
|                      |             |                      | Idade_rec |         |        |        |
|                      |             |                      | 1 18-24   | 2 25-34 | 3 > 35 | Total  |
|                      |             |                      | anos      | anos    | anos   |        |
| P17.9_consqq.ansiedd | 0 Não       | Count                | 11        | 11      | 14     | 36     |
| Consequências do     | seleciona   | % within             | 30,6%     | 30,6%   | 38,9%  | 100,0% |
| uso da net -         |             | P17.9_consqq.ansiedd |           |         |        |        |
| ansiedade            |             | Consequências do     |           |         |        |        |
|                      |             | uso da net -         |           |         |        |        |
|                      |             | ansiedade            |           |         |        |        |
|                      | 1 Seleciona | Count                | 16        | 20      | 23     | 59     |
|                      |             | % within             | 27,1%     | 33,9%   | 39,0%  | 100,0% |
|                      |             | P17.9_consqq.ansiedd |           |         |        |        |
|                      |             | Consequências do     |           |         |        |        |
|                      |             | uso da net -         |           |         |        |        |
|                      |             | ansiedade            |           |         |        |        |
| Total                |             | Count                | 27        | 31      | 37     | 95     |
|                      |             | % within             | 28,4%     | 32,6%   | 38,9%  | 100,0% |
|                      |             | P17.9_consqq.ansiedd |           |         |        |        |
|                      |             | Consequências do     |           |         |        |        |
|                      |             | uso da net -         |           |         |        |        |
|                      |             | ansiedade            |           |         |        |        |

| Chi-Square Tests             |                   |    |                       |
|------------------------------|-------------------|----|-----------------------|
|                              | Value             | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | ,170 <sup>a</sup> | 2  | ,919                  |
| Likelihood Ratio             | ,169              | 2  | ,919                  |
| Linear-by-Linear Association | ,042              | 1  | ,838                  |
| N of Valid Cases             | 95                |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,23.

**P17.10\_consqli.descontrole Consequências do uso da net - perda de controle sobre o uso (não conseguir parar de estar conectado) \* Idade recodificada**

| Crosstab                   |           |                            |              |              |             |        |
|----------------------------|-----------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|--------|
|                            |           |                            | Idade_rec    |              |             |        |
|                            |           |                            | 1 18-24 anos | 2 25-34 anos | 3 > 35 anos | Total  |
| P17.10_consqli.descontrole | 0 Não     | Count                      | 9            | 14           | 9           | 32     |
| Consequências do uso da    | seleciona | % within                   | 28,1%        | 43,8%        | 28,1%       | 100,0% |
| net - perda de controle    |           | P17.10_consqli.descontrole |              |              |             |        |
| sobre o uso (não           |           | Consequências do uso da    |              |              |             |        |
| conseguir parar de estar   |           | net - perda de controle    |              |              |             |        |
| conectado)                 |           | sobre o uso (não           |              |              |             |        |
|                            |           | conseguir parar de estar   |              |              |             |        |
|                            |           | conectado)                 |              |              |             |        |
|                            | 1         | Count                      | 18           | 17           | 28          | 63     |
|                            | Seleciona | % within                   | 28,6%        | 27,0%        | 44,4%       | 100,0% |
|                            |           | P17.10_consqli.descontrole |              |              |             |        |
|                            |           | Consequências do uso da    |              |              |             |        |
|                            |           | net - perda de controle    |              |              |             |        |
|                            |           | sobre o uso (não           |              |              |             |        |
|                            |           | conseguir parar de estar   |              |              |             |        |
|                            |           | conectado)                 |              |              |             |        |
| Total                      |           | Count                      | 27           | 31           | 37          | 95     |
|                            |           | % within                   | 28,4%        | 32,6%        | 38,9%       | 100,0% |
|                            |           | P17.10_consqli.descontrole |              |              |             |        |
|                            |           | Consequências do uso da    |              |              |             |        |
|                            |           | net - perda de controle    |              |              |             |        |
|                            |           | sobre o uso (não           |              |              |             |        |
|                            |           | conseguir parar de estar   |              |              |             |        |
|                            |           | conectado)                 |              |              |             |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 3,281 <sup>a</sup> | 2  | ,194                  |
| Likelihood Ratio             | 3,284              | 2  | ,194                  |
| Linear-by-Linear Association | ,798               | 1  | ,372                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,09.

### P17.11\_consqq.outras Consequências do uso da net - outras \* Idade recodificada

| Crosstab             |             |                      |         |        |       |
|----------------------|-------------|----------------------|---------|--------|-------|
|                      |             | Idade_rec            |         |        |       |
|                      |             | 1 18-24              | 2 25-34 | 3 > 35 | Total |
|                      |             | anos                 | anos    | anos   |       |
| P17.11_consqq.outras | 0 Não       | Count                | 25      | 31     | 37    |
| Consequências do     | seleciona   | % within             | 26,9%   | 33,3%  | 39,8% |
| uso da net - outras  |             | P17.11_consqq.outras |         |        |       |
|                      |             | Consequências do     |         |        |       |
|                      |             | uso da net - outras  |         |        |       |
|                      | 1 Seleciona | Count                | 2       | 0      | 0     |
|                      |             | % within             | 100,0%  | 0,0%   | 0,0%  |
|                      |             | P17.11_consqq.outras |         |        |       |
|                      |             | Consequências do     |         |        |       |
|                      |             | uso da net - outras  |         |        |       |
| Total                |             | Count                | 27      | 31     | 37    |
|                      |             | % within             | 28,4%   | 32,6%  | 38,9% |
|                      |             | P17.11_consqq.outras |         |        |       |
|                      |             | Consequências do     |         |        |       |
|                      |             | uso da net - outras  |         |        |       |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 5,145 <sup>a</sup> | 2  | ,076                  |
| Likelihood Ratio             | 5,142              | 2  | ,076                  |
| Linear-by-Linear Association | 3,727              | 1  | ,054                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,57.

## Anexo 6. Vantagens e desvantagens atribuídas ao uso da Internet em função da idade.

### P13\_vantang Vantagens do uso da net \* Idade recodificada

| Crosstab                            |            |          |           |         |        |        |
|-------------------------------------|------------|----------|-----------|---------|--------|--------|
|                                     |            |          | Idade_rec |         |        |        |
|                                     |            |          | 1 18-24   | 2 25-34 | 3 > 35 | Total  |
|                                     |            |          | anos      | anos    | anos   |        |
| P13_vantang                         | 1 Sim      | Count    | 25        | 31      | 37     | 93     |
| Vantagens do uso da net             |            | % within | 26,9%     | 33,3%   | 39,8%  | 100,0% |
| P13_vantang Vantagens do uso da net |            |          |           |         |        |        |
|                                     | 2 Não sabe | Count    | 2         | 0       | 0      | 2      |
|                                     |            | % within | 100,0%    | 0,0%    | 0,0%   | 100,0% |
| P13_vantang Vantagens do uso da net |            |          |           |         |        |        |
| Total                               |            | Count    | 27        | 31      | 37     | 95     |
|                                     |            | % within | 28,4%     | 32,6%   | 38,9%  | 100,0% |
| P13_vantang Vantagens do uso da net |            |          |           |         |        |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 5,145 <sup>a</sup> | 2  | ,076                  |
| Likelihood Ratio             | 5,142              | 2  | ,076                  |
| Linear-by-Linear Association | 3,727              | 1  | ,054                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,57.

## P14\_quais\_Vantag Cite 3 vantagens \* Idade recodificada

| Crosstab   |                    |                    |                     |                     |                   |       |
|--|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|-------------------|-------|
|  |                    |                    | Idade_rec           |                     |                   |       |
|  |                    |                    | 1 18-<br>24<br>anos | 2 25-<br>34<br>anos | 3 ><br>35<br>anos | Total |
| P14_quais_Vanta  | 0 Não responde     | Count              | 6                   | 3                   | 4                 | 13    |
| g Cite 3 vantagens   |                    | % within           | 46,2                | 23,1                | 30,8              | 100,0 |
|  |                    | P14_quais_Vanta    | %                   | %                   | %                 | %     |
|  |                    | g Cite 3 vantagens |                     |                     |                   |       |
|  |                    |                    |                     |                     |                   |       |
| 1 Informação, comunicação, entretenimento                  | Count              |                    | 4                   | 3                   | 8                 | 15    |
|  | % within           |                    | 26,7                | 20,0                | 53,3              | 100,0 |
|  | P14_quais_Vanta    |                    | %                   | %                   | %                 | %     |
|  | g Cite 3 vantagens |                    |                     |                     |                   |       |
|  |                    |                    |                     |                     |                   |       |
| 2 Informação, socialização, entretenimento                 | Count              |                    | 1                   | 1                   | 2                 | 4     |
|  | % within           |                    | 25,0                | 25,0                | 50,0              | 100,0 |
|  | P14_quais_Vanta    |                    | %                   | %                   | %                 | %     |
|  | g Cite 3 vantagens |                    |                     |                     |                   |       |
|  |                    |                    |                     |                     |                   |       |
| 3 Rapidez/facilidade/proximidade ; comunicação; informação | Count              |                    | 7                   | 8                   | 6                 | 21    |
|  | % within           |                    | 33,3                | 38,1                | 28,6              | 100,0 |
|  | P14_quais_Vanta    |                    | %                   | %                   | %                 | %     |
|  | g Cite 3 vantagens |                    |                     |                     |                   |       |
|  |                    |                    |                     |                     |                   |       |
| 4 Informação, socialização, comunicação                    | Count              |                    | 2                   | 5                   | 5                 | 12    |
|  | % within           |                    | 16,7                | 41,7                | 41,7              | 100,0 |
|  | P14_quais_Vanta    |                    | %                   | %                   | %                 | %     |
|  | g Cite 3 vantagens |                    |                     |                     |                   |       |
|  |                    |                    |                     |                     |                   |       |
| 5 Outras   | Count              |                    | 7                   | 11                  | 12                | 30    |
|  | % within           |                    | 23,3                | 36,7                | 40,0              | 100,0 |
|  | P14_quais_Vanta    |                    | %                   | %                   | %                 | %     |
|  | g Cite 3 vantagens |                    |                     |                     |                   |       |
|  | Adjusted Residual  |                    | -,7                 | ,6                  | ,1                |       |
|  |                    |                    |                     |                     |                   |       |
| Total  | Count              |                    | 27                  | 31                  | 37                | 95    |



|                    |      |      |      |       |
|--------------------|------|------|------|-------|
| % within           | 28,4 | 32,6 | 38,9 | 100,0 |
| P14_quais_Vanta    | %    | %    | %    | %     |
| g Cite 3 vantagens |      |      |      |       |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 6,074 <sup>a</sup> | 10 | ,809                  |
| Likelihood Ratio             | 6,065              | 10 | ,810                  |
| Linear-by-Linear Association | ,487               | 1  | ,485                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 10 cells (55,6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,14.

## P15\_desvantang Desvantagens do uso da net \* Idade recodificada

| Crosstab        |            |                 |         |         |        |        |
|-----------------|------------|-----------------|---------|---------|--------|--------|
|                 |            | Idade_rec       |         |         |        |        |
|                 |            |                 | 1 18-24 | 2 25-34 | 3 > 35 | Total  |
|                 |            |                 | anos    | anos    | anos   |        |
| P15_desvantang  | 0 Não      | Count           | 3       | 2       | 5      | 10     |
| Desvantagens do |            | % within        | 30,0%   | 20,0%   | 50,0%  | 100,0% |
| uso da net      |            | P15_desvantang  |         |         |        |        |
|                 |            | Desvantagens do |         |         |        |        |
|                 |            | uso da net      |         |         |        |        |
|                 | 1 Sim      | Count           | 22      | 29      | 32     | 83     |
|                 |            | % within        | 26,5%   | 34,9%   | 38,6%  | 100,0% |
|                 |            | P15_desvantang  |         |         |        |        |
|                 |            | Desvantagens do |         |         |        |        |
|                 |            | uso da net      |         |         |        |        |
|                 | 2 Não sabe | Count           | 2       | 0       | 0      | 2      |
|                 |            | % within        | 100,0%  | 0,0%    | 0,0%   | 100,0% |
|                 |            | P15_desvantang  |         |         |        |        |
|                 |            | Desvantagens do |         |         |        |        |
|                 |            | uso da net      |         |         |        |        |
| Total           |            | Count           | 27      | 31      | 37     | 95     |
|                 |            | % within        | 28,4%   | 32,6%   | 38,9%  | 100,0% |
|                 |            | P15_desvantang  |         |         |        |        |
|                 |            | Desvantagens do |         |         |        |        |
|                 |            | uso da net      |         |         |        |        |

| Chi-Square Tests             |                    |    |                       |
|------------------------------|--------------------|----|-----------------------|
|                              | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
| Pearson Chi-Square           | 6,094 <sup>a</sup> | 4  | ,192                  |
| Likelihood Ratio             | 6,142              | 4  | ,189                  |
| Linear-by-Linear Association | 1,315              | 1  | ,252                  |
| N of Valid Cases             | 95                 |    |                       |

a. 6 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,57.

## P16\_quais.DESvantag Cite 3 desvantagens \* Idade recodificada

| Crosstab            |                |                     |                 |                 |                |        |
|---------------------|----------------|---------------------|-----------------|-----------------|----------------|--------|
|                     |                |                     | Idade_rec       |                 |                | Total  |
|                     |                |                     | 1 18-24<br>anos | 2 25-34<br>anos | 3 > 35<br>anos |        |
| P16_quais.DESvantag | 0 Não responde | Count               | 11              | 5               | 7              | 23     |
| Cite 3 desvantagens |                | % within            | 47,8%           | 21,7%           | 30,4%          | 100,0% |
| P16_quais.DESvantag |                |                     |                 |                 |                |        |
| Cite 3 desvantagens |                |                     |                 |                 |                |        |
| <hr/>               |                |                     |                 |                 |                |        |
| 1                   |                | Count               | 1               | 0               | 2              | 3      |
| Comportamento       |                | % within            | 33,3%           | 0,0%            | 66,7%          | 100,0% |
| aditivo             |                | P16_quais.DESvantag |                 |                 |                |        |
| Cite 3 desvantagens |                |                     |                 |                 |                |        |
| <hr/>               |                |                     |                 |                 |                |        |
| 2 Privacidade em    |                | Count               | 2               | 4               | 2              | 8      |
| risco; informação   |                | % within            | 25,0%           | 50,0%           | 25,0%          | 100,0% |
| disponível pouco    |                | P16_quais.DESvantag |                 |                 |                |        |
| fidedigna e/ou      |                | Cite 3 desvantagens |                 |                 |                |        |
| em demasia;         |                |                     |                 |                 |                |        |
| crimes diversos     |                |                     |                 |                 |                |        |
| <hr/>               |                |                     |                 |                 |                |        |
| 3 Problemas         |                | Count               | 1               | 4               | 0              | 5      |
| físicos, sociais ou |                | % within            | 20,0%           | 80,0%           | 0,0%           | 100,0% |
| mentais             |                | P16_quais.DESvantag |                 |                 |                |        |
| Cite 3 desvantagens |                |                     |                 |                 |                |        |
| <hr/>               |                |                     |                 |                 |                |        |
| 4                   |                | Count               | 2               | 4               | 8              | 14     |
| Comportamento       |                | % within            | 14,3%           | 28,6%           | 57,1%          | 100,0% |
| aditivo e           |                | P16_quais.DESvantag |                 |                 |                |        |
| privacidade em      |                | Cite 3 desvantagens |                 |                 |                |        |
| risco, informação   |                |                     |                 |                 |                |        |
| disponível pouco    |                |                     |                 |                 |                |        |
| fidedigna; e        |                |                     |                 |                 |                |        |
| crimes diversos     |                |                     |                 |                 |                |        |
| <hr/>               |                |                     |                 |                 |                |        |
| 5                   |                | Count               | 3               | 2               | 6              | 11     |
| Comportamento       |                | % within            | 27,3%           | 18,2%           | 54,5%          | 100,0% |
| aditivo e           |                | P16_quais.DESvantag |                 |                 |                |        |
| problemas           |                | Cite 3 desvantagens |                 |                 |                |        |
| físicos, sociais ou |                | Adjusted Residual   | -,1             | -1,1            | 1,1            |        |
| mentais             |                |                     |                 |                 |                |        |

|  |                     |       |       |       |        |
|--|---------------------|-------|-------|-------|--------|
| 6 Privacidade em risco, informação disponível pouco fidedigna, crimes diversos E problemas físicos, mentais ou sociais | Count               | 3     | 2     | 2     | 7      |
|  | % within            | 42,9% | 28,6% | 28,6% | 100,0% |
|  | P16_quais.DESvantag |       |       |       |        |
|  | Cite 3 desvantagens |       |       |       |        |
| 7 Adição; crimes ou ilegalidades diversas; e problemas físicos, mentais, sociais                                       | Count               | 1     | 3     | 3     | 7      |
|  | % within            | 14,3% | 42,9% | 42,9% | 100,0% |
|  | P16_quais.DESvantag |       |       |       |        |
|  | Cite 3 desvantagens |       |       |       |        |
| 8 Outras   | Count               | 3     | 7     | 7     | 17     |
|  | % within            | 17,6% | 41,2% | 41,2% | 100,0% |
|  | P16_quais.DESvantag |       |       |       |        |
|  | Cite 3 desvantagens |       |       |       |        |
| Total  | Count               | 27    | 31    | 37    | 95     |
|  | % within            | 28,4% | 32,6% | 38,9% | 100,0% |
|  | P16_quais.DESvantag |       |       |       |        |
|  | Cite 3 desvantagens |       |       |       |        |

#### Chi-Square Tests

|                              | Value               | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square           | 18,814 <sup>a</sup> | 16 | ,278                  |
| Likelihood Ratio             | 20,480              | 16 | ,199                  |
| Linear-by-Linear Association | 2,655               | 1  | ,103                  |
| N of Valid Cases             | 95                  |    |                       |

a. 21 cells (77,8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,85.

## **Anexo 7. Vantagens do uso da Internet referidas pelos respondentes.**

|   |
|---|
| comunicação à distância, notícias actualizadas, pesquisa informação   |
| Acesso a contas bancárias, rapidez de tratamento de alguns assuntos pessoais (p/ex:IRS), fácil acesso a qualquer tipo de informação/notícia.  |
| distração/formação/conhecimento   |
| Facilidade no acesso a informação; Facilidade em chegar ao contato com pessoas do nosso círculo de amigos e familiares e Facilidade no acesso a todo o tipo de informações e no esclarecimento de dúvidas |
| comodidade, rapidez, diversidade  |
| facilidade, rapidez, globalização   |

|  |
|--|
| conhecimento, comunicação, passa-tempo   |
| informação, chamadas a longa distancia, partilha de informação   |
| Acesso a informação, entretenimento, comunicação   |
| Ter acesso a notícias, poder falar com amigos que estejam longe, acesso a sites de divertimento  |
| fácil e rápido acesso a informação; muita informação está disponível gratuitamente; facilita a comunicação interpessoal  |
| Obter informação com maior rapidez, estar em contacto com as pessoas que não estão por perto e estar a par das últimas notícias  |
| socializar, aprender, estar informado do que se passa no mundo   |
| Comunicação com colegas/amigos, estar atualizado com as noticias da atualidade,quando não se está a ver tv; pesquisa de informações/dúvidas  |
| Conhecimentos,notificações sobre o mundo,empreender  |
| - permite o acesso a uma vasta informação, 2- é pratica e fácil de utilizar  |
| Estudos, diversão, socializar com quem está longe  |
| CONHECIMENTO, COMUNICAÇÃO, LAZER   |
| Comunicação mais perto com familiares, amigos e informações a disposição   |
| comunicação, informação, entretenimento  |
| conhecimento, distancia é "reduzida" , estra sempre contactavel  |
| Procura de informação, lazer, pagamentos/consultas bancarias   |
| informação, rapidez resposta, socialização   |
| adquirir conhecimentos, noticias, informações rapidamente; aproximar pessoas que estão fisicamente longe; tratar de questões burocráticas/   |
| Pesquisa fácil de informação, conexão/comunicação com outras pessoas, quer por razões pessoais quer profissionais, de forma facilitada e a possibilidade de jogar jogos mais interativos |
| Facilidade de acesso a informação, acesso a maior quantidade de informação, facilidade de comunicação com pessoas geograficamente distantes  |
| rapido acesso a informação, cultura, entretenimento  |
| Acesso fáil a informação diversa, oferta cultural gratuita (filmes, livros..) facilidade de comunicação com pessoas que se encontram distantes   |
| disponibilidade de informação; conectividade e interação; novos modelos de negócio e funções   |
| comunicação, informação, entretenimento  |
| Adquirir conhecimentos, Noticias ao minuto, partilha de informação.  |
| reencontrar amigos, encontrar informação de forma rápida sobre sitios a visitar,   |
| pesquisa de informação, facilidade de contactar outros a longa distancia,  |
| Ferramenta de pesquisa imediata, facilidade de contacto com pessoas que estão longe,   |
| adquirir conhecimentos, busca de informação geral e conseguir falar com familiares distantes   |
| estar conectado com o mundo, estar a par das novidades, saber tudo a tempo real  |
| ACESSO A INFORMAÇÃO MAIS RAPIDO; GANHO DE TEMPO; PROXIMIDADE DOS QUE ESTÃO MAIS LONGE  |
| Pesquisa, comunicação mundial  |
| Dúvidas técnicas   |
| Conhecimento socialmente   |
| poupanca de tempo, facilidade de acesso a conhecimento, coneccao social permanente   |
| QUANTIDADE DE INFORMAÇÃO,FACILIDADE DE COMUNICAÇÃO,PARTILHA DE INFORMAÇÃO  |
| Facilidade de acesso a informações, maior variedade de conteúdos media, comunicação com pessoas noutros pontos do mundo  |
| rapidez na informação  |

|   |
|---|
| verificar moradas   |
| Busca de informação, socialização, descoberta de novos "mundos"   |
| aprendizagem, comunicação, optimização de tempo   |
| Conhecimentos, socializar, ver filmes   |
| conectividade acesso à informação e conhecimento  |
| NOTÍCIAS ; CULTURA GERAL ; INFORMAÇÃO NA HORA   |
| LAZER PROXIMIDADE INFORMAÇÃO  |
| a acessibilidade da informação, a rapidez de obtenção da informação, a possibilidade de tratar as coisas sem a deslocação física ( banco, seguros, correios, impostos, compras) |
| Acesso a informação, realização de operações bancárias, facilidade de contacto à distância  |
| informação disponível, comunicação fácil, conexão entre pessoas   |
| Comunicação, Informação, Lazer  |
| aldeia global, pesquisa de informação útil, informação imediata   |
| ACESSO A CONHECIMENTO DIVERSO, CONTACTO COM OUTRAS PESSOAS - FAMILIARES, AMIGOS, ACESSO A INFORMAÇÕES PARA QUESTÕES PRÁTICAS (MAPAS,...)  |
| Mais comunicação, mais informação   |
| facilidade de contacto com outras pessoas; lazer; fácil acesso a informação e serviços  |
| comando de equipamentos à distância, messaging, acesso a notícias automáticas   |
| conhecimento / informação / diversão  |
| a par do que se passa, ligado aos outros, sempre contactável  |
| CONHECIMENTO, DIVERSÃO, INFORMAÇÃO  |
| INFORMAÇÃO IMEDIATA, CONECTIVIDADE GLOBAL, ENTRETENIMENTO ILIMITADO (EM FORMA E CONTEÚDO)   |
| acesso a informação; conectividade com outras pessoas; diversão   |
| rapidez e disponibilidade de informação, diminui a distância entre familiares (através do skype), visualização de conteúdos que não estariam disponíveis de outra forma         |
| Acesso rápido à informação/Contactos inter pessoais/ Serviços   |
| Facilidade, proximidade, culturais  |
| atualização, informação rápida, comunicação com amigos distantes (em termos físicos)  |
| Facilidade de busca de informações, Compras, Socialização   |
| acesso à informação, simplificação de tarefas, forma de passar tempo  |
| Rapidez de saber notícias internacionais, facilidade em saber informações e comprar alguns produtos online, facilidade de comunicação com pessoas que estão longe.              |
| estar a par das notícias, falar com amigos, pagar contas  |
| Informação Formação Diversão  |
| informação, pesquisa  |
| segurança a realizar transferências bancárias, facilidade na organização de viagens, encontrar preços competitivos  |
| rapidez diversão fundamental  |
| facilidade em aceder a informação, facilidade comunicação, poder usar como lazer  |
| Trabalho, Socializar, Atualização de conhecimentos  |
| informação, entretenimento, distração   |
| facilidade de acesso a informação, compras online, acesso a serviços do estado sem deslocação pessoal   |
| Maior possibilidade, facilidade e rapidez de acesso a informação  |
| Facilidade na procura de temas, pagamentos on line e compras  |

## **Anexo 8. Desvantagens do uso da Internet referidas pelos respondentes.**

|   |
|---|
| isolamento, falta de socialização,  |
| dependencia   |
| Excesso de exposição, fraude, crime informático   |
| dependência, vida social irreal, relações virtuais  |
| Isolamento, vício,  |
| perda de tempo futilidade e vício   |
| DEIXAR DE VIVER; SER DEPENDENTE ; NÃO TER AMIGOS  |
| DEPENDÊNCIA CANSEIRA VISUAL INACTIVIDADE  |
| Exposição em demasia da vida pessoal,   |
| ficar viciado a queres estar sempre online, não e cobnseguir desconetar ou estar sem acesso à net e as falsas informações sem qualquer facto comprovado |
| Dependência, possibilidade de apropriação ilegítima de dados, exposição de dados pessoais   |
| alienação, impessoalidade, nivelamento por baixo  |
| Sedentarismo, Isolamento, Viver fora da realidade   |
| síndrome de google (nao gravar ou memorisar informacao devido ao facil e rapido acesso) ,   |
| facilidade de hackar contas e informacao pessoal, isolamento socio/cultural   |
| DEPENDÊNCIA DE ESTAR INLINE, FORMA DE "BLOQUEIO" ÀS RELAÇÕES INTERPESSOAIS  |
| PRESENCIAIS, FOMENTO DE ACESSO A INFORMAÇÃO RÁPIDA OU INVÉS DE CULTIVO DE   |
| CONHECIMENTO  |
| viciante, menos tempo p/outros hobbies, cansa   |
| dependência; uso excessivo; demasiada exposição pessoal   |
| invasão de privacidade, ataques anti-sociais, vício   |
| dependência, menos socialização real, falta de tempo para outras actividades  |
| USO INDEVIDO DE TEMPO PESSOAL, OBSESSAO COM AS REDES SOCIAIS, EXCESSO DE  |
| INFORMAÇÃO DESNECESSARIA E PREJUDICIAL  |
| EXPOSIÇÃO, RISCO DE VICIO, EVENTUAL DESCONEXÃO DO MUNDO REAL  |
| sedentarismo físico; sedentarismo intelectual; falta de privacidade   |
| ausência de relações interpessoais, dependência e acesso fácil a conteúdos inapropriados  |
| Invasão de Privacidade/Dependência/Crimes Informáticos  |
| virtual, desconectado, isolamento   |
| exposição, publicidade e dependencia  |
| Viciante, Acesso a informação desnecessária, Demasiada exposição  |
| Passa-se muito tempo em frente a ecrãs (quer telemóvel quer computador quer agora smart   |
| tv's), a falta de socialização com pessoas que estão próximas fisicamente de nós.   |
| falsos perfis, probabilidade de pirataria   |
| Perca de tempo Rumores Dispersão  |
| transmissão de mentiras, proliferação de material ilegal, surgimento de doenças associadas ao   |
| mau uso da internet   |
| exposição, viciação, saude mental   |
| Afastamento, pouca socialização real, vício   |
| perda de qualidade de vida, sedentarismo, socialização virtual  |
| facilidade de acesso a informação pessoal, relações virtuais que desfavorecem o contacto  |
| pessoal e real.   |
| Pode-se tornar um vício, um canal de comunicação mal frequentado e poderá esconder  |
| armadilhas  |
| para quem não tem limites o uso da internet pode ter desvantagens principalmente pessoais e   |
| profissionais   |



|  |
|--|
| falta de privacidade, solidão, isolamento  |
| Vício, ignorar o mundo real,   |
| Falta de vida social fora da Internet, falta de exercício físico, redes sociais são um causador de distúrbios emocionais   |
| é viciante; a informação disponível nem sempre é confiável; cibercrime (é fácil obter informação privada)  |
| Alguns dos meios clássicos de comunicação são desvalorizados, informação falsa alastra-se muito rapidamente e desconexão do mundo real quando usado excessivamente.                    |
| falta de exercício físico; falta de atenção; perigos online  |
| Vícios, obsessão, ficar o dia inteiro fechado em casa  |
| - sites falsos; 2- muita informação e cookies  |
| Vício, exagero   |
| DEPENDENCIA  |
| Isolamento, solidão e depressão  |
| adição, problemas de segurança, sedentarismo   |
| Informação em demasia sem qualidade, poucas restrições de acesso nomeadamente a menores  |
| vício, preguiça na procura de informação fidedigna, alienização  |
| facilidade de burlas/crimes de apropriação de dados pessoais; facilidade de comportamentos fraudulentos; condicionamento a vários níveis e problemas de adição à internet              |
| motivos de saúde, problemas comportamentais tais como a possibilidade de adição, tal como acontece com as drogas, problemas de visão e problemas neuronais                             |
| Vício, acesso a conteúdos impróprios, perda de tempo de descanso   |
| exposição pessoal, fácil acesso a info privada   |
| perca de privacidade, fraude, viciante   |
| dependência; excesso de tempo em utilização; divulgação de informação/conteúdos de caráter prejudicial ou imprópria  |
| ADDICTION,   |
| Privacidade, Roubo de "socialização", Pirataria.   |
| não saber aproveitar a vida "real" , crianças utilizar a internet e terem experiências com pessoas que não têm boas intenções, abuso da privacidade                                    |
| dependência, isolamento  |
| Dependência, isolamento social, roubo de identidade  |
| falta de privacidade, roubo de informação pessoal e diminuição da comunicação cara a cara  |
| DEFICIE DE CRIATIVIDADE; PROBLEMAS SAUDE (UTILIZAÇÃO DE PC; TABLETS; TELEMOBIS); INTERAÇÃO PESSOAL   |
| Vício, preferência do que interação pessoal e reprime  |
| Perda da noção do tempo e do seu valor   |
| stalking, demasiada informação pessoal disponível para todos os utilizadores, cracking   |
| Vício, perigos on-line e o facto de uma vez estar na net nunca mais desaparecer  |
| dependência, faz mal a vista e ao cérebro  |
| desinteresse por outros meios de pesquisa(jornais, livros), cansaço ocular, falta de interesse noutras atividades sociais e outdoor  |
| facilitismo/desinformação/diversidade  |
| Acesso fácil a informação perigosa ; Viciação; Considero que apesar de ser muito bom para manter relações com amigos e familiares, propicia o afastamento e as relações de proximidade |
| alienamento, vício, custos   |

## Anexo 9. Comparação de médias: grau de dependência da Internet e o curso e profissão que se encontram a frequentar/realizar.

|   | IAT score médio |    |               |
|---|-----------------|----|---------------|
|   | Média           | n  | Desvio padrão |
| Curso que frequenta   |                 |    |               |
| Área de ciências  | 33,40           | 5  | 15,694        |
| Área das tecnologias  | 38,00           | 8  | 7,051         |
| Áreas de economia, gestão e contabilidade   | 38,64           | 11 | 14,760        |
| Educação física, desporto e áreas do espetáculo   | 49,00           | 1  |               |
| Áreas de direito, ciências sociais e serviços   | 28,00           | 1  |               |
| Profissão   |                 |    |               |
| Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos | 45,00           | 1  |               |
| Especialistas das atividades intelectuais e científicas   | 27,33           | 6  | 5,989         |
| Técnicos e profissões de nível intermédio   | 32,53           | 15 | 9,812         |
| Pessoal administrativo  | 28,43           | 42 | 8,540         |

n, número de respondentes